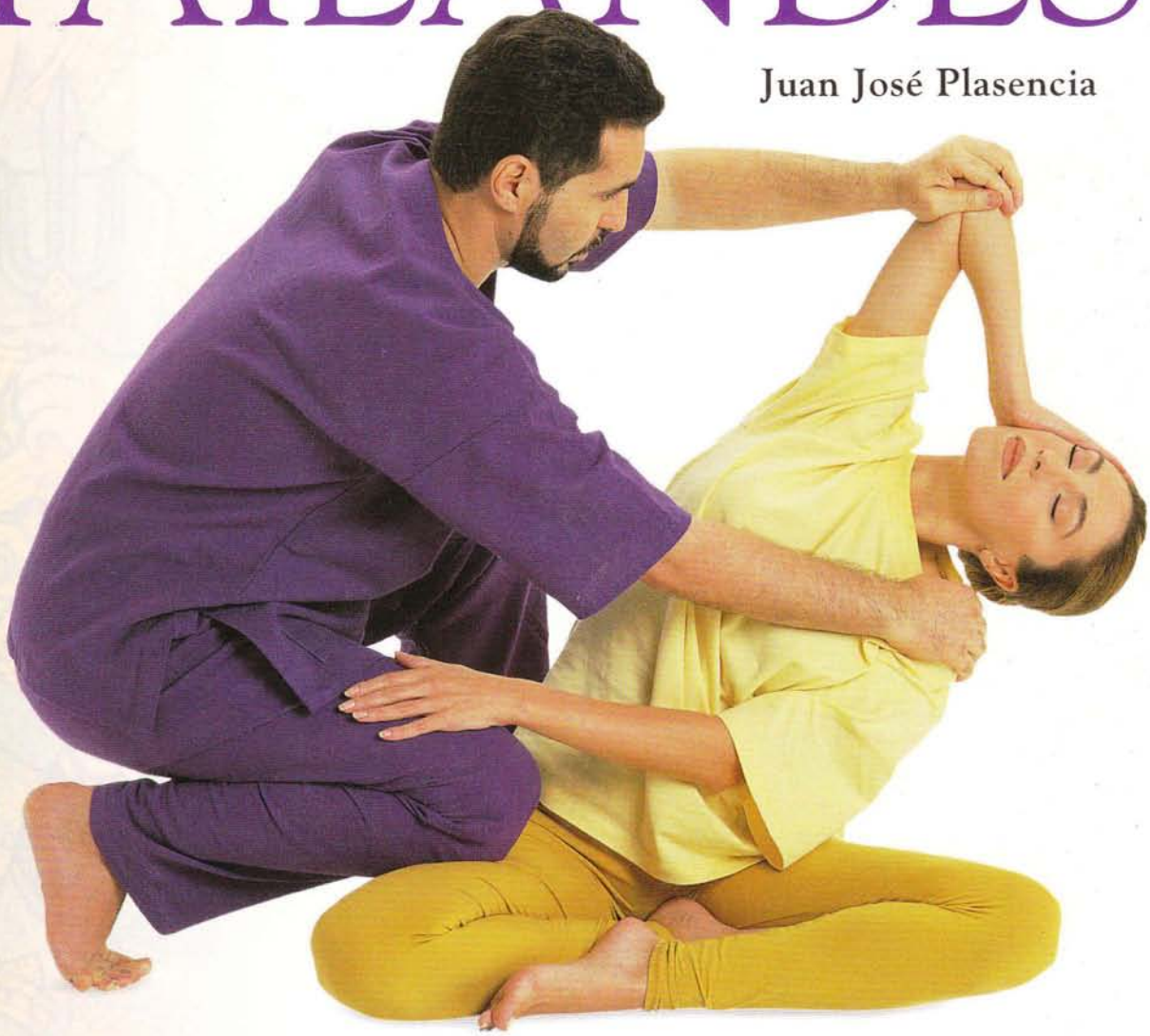
Un arte milenario para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones

EL MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

Juan José Plasencia



integral

GUÍA PRÁCTICA CON FOTOGRAFÍAS PASO A PASO

EL MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

Juan José Plasencia

integral

El masaje tradicional tailandés

Autor: Juan José Plasencia
Directora de arte: Monique Smit
Diseño de cubierta e interior: Lluc Julià
Edición: Carmen de Celis
Fotografías de cubierta e interior: Jordi García, María Eugenia Manrique y Juan José Plasencia
Ilustraciones: María Eugenia Manrique y Joan Puchal
Maquetación: Lluc Julià

© del texto: 2000, Juan José Plasencia
© de la presente edición: 2000, RBA Libros, S.A.
Pérez Galdós, 36 / 08012 Barcelona

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida, almacenada
o transmitida por ningún medio
sin permiso del editor.

Ref.: LC-32 / ISBN: 84-7901-511-X
Depósito legal: B-5.499-2000
Impreso y encuadernado por: CAYFOSA QUEBECOR

A la memoria de mi hermano Antonio,
que vivió inmerso en su búsqueda

Índice

Prólogo 9
Introducción 11
Cómo utilizar este libro 12

Primera parte:
LA MEDICINA TRADICIONAL TAILANDESA 15
Orígenes y evolución 16
Elementos 19
Medicinas herbales 19
Curación psicoespiritual 20
Principales influencias 20
Influencia budista 20
Influencia ayurvédica 20
Influencia de la medicina tradicional china 21
Estilos del masaje tradicional tailandés 21

Segunda parte:
FUNDAMENTOS DEL MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS 23
La concepción energética 24
Las líneas energéticas sen 24
Sen sumana 25
Sen ittha 25
Sen pingkhala 25
Sen kalatharee 25
Sen sahatsarangsi 26
Sen tawaree 26
Sen lawusang 26
Sen ulanga 26
Sen nantakawat 26
Sen kitcha 27
Causas del desequilibrio energético 27
Efectos del masaje 28
Beneficios 28
Recomendaciones 29
Contraindicaciones 29
Precauciones 29

Tercera parte:
ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA 31
Preparativos 32
El ambiente 32
El masajista o dador 32
El receptor 34
Principios técnicos 34
Respiración consciente 34
Actitud mental de totalidad 34
Postura adecuada 35
La presión 36
Estiramientos 36
Las posturas del dador 37
El diamante 37
Apertura del diamante 37
Media mariposa con una pierna estirada 37
Ecuestre 37
Héroe en posición de pie 37
Jinete 37
Sastre 37
Cuclillas desde la posición de pie 37
Técnicas básicas 38
Presión palmar 38
Presión con los pulgares 38
Círculos con los pulgares 38
Presión con el pie 38
Presión tenar 39
Presión hipotenar 39
Presión del codo 39
Presión del antebrazo 39
Presión de la rodilla 39
Percusión cubital thai 40
Círculo palmar 40
Círculos digitales 40
Estiramientos 40
Parada del flujo sanguíneo 41
Balanceos 41

Cuarta parte:
SESIÓN DE MASAJE THAI, PASO A PASO 43
Antes de comenzar 44
Flexión y extensión del pie 44
Círculos con el pie 44
Flexión de las rodillas 44
Círculos con las rodillas 44
Soltar la cadera 44
Inclinar el cuerpo 44
La luna en diamante 45
Torsión del tronco en diamante 45
Molino en diamante 45
Remo de brazos en diamante 45
Círculos con las manos 45
Estiramiento intermitente de los dedos .. 45
Estiramiento de los dedos y las palmas de las manos 45
Vaivén de las manos 45
Estiramiento con las manos entrelazadas .. 46
Elevación de los hombros 46
Extensión y flexión del cuello 46
Inclinación del cuello 46
Torsión de la cabeza 46
Movimientos oculares 46
En estado de unidad 46
Introducción a la sesión 47
Posición supina 47
Calentamiento de la parte anterior de las piernas 49
Los pies 51
Los seis puntos del pie 51
Arco del pie 52
Las piernas 58
Las tres líneas internas y externas de las piernas 58
El abdomen 87
Los nueve puntos del abdomen 87
El pecho 89
Los brazos 92
Líneas energéticas de los brazos en posición supina 92
Líneas energéticas de los brazos en posición prona 94
Las manos 95
El cuello y la cabeza 99
La cara 101
Puntos energéticos de la cara 101
Posición de lado 103
Líneas energéticas de las piernas y de la espalda 103
Las piernas 104
La cadera 109
Los tres puntos de la cadera con las líneas en el lado externo del muslo ... 109
La espalda 110
Los brazos 111
Movimientos complementarios 115
Posición prona 120
Líneas energéticas de la espalda y de la parte posterior de las piernas 120
Calentamiento de la parte posterior de las piernas 121
Los pies 121
Las piernas 123
La espalda 131
Posición sentada 138
Líneas energéticas del hombro y del cuello 138
Los hombros 139
El cuello 143
La cabeza 145
Líneas energéticas de la cabeza 145
Movimientos complementarios 147
El puja 155

GLOSARIO 157
BIBLIOGRAFÍA 159
DIRECCIONES ÚTILES 159

El cuerpo es la tierra

Cuando habitamos en islas mentales, inmersos en el trabajo y en el ocio informáticos, las fuentes que nos dan vida y salud quedan al otro lado del mar. Podemos asociar la dicha con el cielo y remontarnos muy alto, gracias a la energía del pensamiento. Pero al hacerlo olvidamos que el verdadero combustible emana de la tierra, que es tanto como decir del propio cuerpo. Si no tomamos conciencia de él, si no nos reencontramos con cada una de nuestras células, el viaje hacia la libertad puede acabar como el de Ícaro, malogrado por exceso de orgullo.

Ante el excitante universo de internet y del cambio de milenio parece anacrónico reivindicar el contacto con el cuerpo, la vivencia del presente, la exploración de las propias sensaciones. Pero vivir de espaldas a estas experiencias puede pasarnos una factura de ansiedad y vacío cada vez mayor.

Hace milenios que la humanidad comprendió la importancia de mantener el estado de unidad esencial entre cuerpo, mente y espíritu. En diversas épocas y culturas se perfeccionaron técnicas para favorecer la conexión con lo más genuino que atesoramos dentro. El masaje tailandés, que combina la filosofía del budismo con la visión energética del cuerpo desarrollada en la India y China, es uno de los métodos más perfeccionados y eficaces.

Cuando Juan José, gran y nuevo amigo, me propuso escribir el prólogo para este libro, sentí una mezcla de ilusión y temor. Esa reacción era ya suficiente motivo para aceptar. Para implicarme más le propuse un trueque: un masaje tailandés de sus propias manos. La experiencia resultó tan conciliadora y expansiva que ya hemos acordado repetirla periódicamente.

Quien recibe una sesión de masaje tradicional tailandés sabe cuán complejo es comunicar esas sensaciones. De entrada sorprende la duración, que puede rebasar fácilmente las dos horas, y la calma del masajista, que actúa como si tuviera todo el tiempo del mundo para relajar cada parte del organismo. Recalquemos que no estamos ante el clásico masaje de amasamiento, tal como se entiende en Europa, sino ante una especie de coreografía delicada que combina estiramientos y presiones. Por eso el masaje se efectúa vestido y el receptor siente su cuerpo como si fuera un maniquí en manos de un hábil alfarero.

El dador está siempre consciente de su respiración, sincronizada con cada fase de los movimientos, y el receptor percibe y agradece esa atención. Él también descubre lo mucho que puede ayudarle atender a su respiración en el curso del masaje. Ésta no sólo se hace más suave y profunda, sino que se convierte en un vehículo que, paso a paso, le permite acceder a los paisajes de su cuerpo. Confiado, atraviesa desfiladeros angostos, accede a profundas cuevas, se asoma a fantásticos miradores... La conciencia viaja a cada parte del organismo donde tenga lugar la acción.

El bienestar reinante es compatible con las tensiones que la técnica del masajista hace aflorar inevitablemente y cuyo origen puede rastrearse en el tiempo. Rigideces en la pelvis pueden asociarse súbitamente con conflictos de la sexualidad en la adolescencia. Algo sucede en esas pantorrillas que habrá que investigar. Hábitos de vida actuales, poco saludables, parecen dejar su impronta en el vientre, que también es la sede de emociones no siempre asumidas. El masajista insiste en esa vieja cicatriz que teníamos casi olvidada y de repente se revive el nerviosismo de la época que desembocó en tal percance.

La sensación de apertura se vuelve diáfana y puede envolvernos con su eco mágico durante los días siguientes, en los instantes más inesperados. Y una certeza desconocida puede tomar cuerpo y empequeñecer a todas las demás: sin esfuerzo quizá descubramos que las piernas no están para salir corriendo, que nada impide aflojar los hombros y respirar, que podemos simplemente ser y amar con sólo darnos permiso. Tras tantos años de tensiones

y de errar por caminos inciertos podemos sentirnos como un niño que habita un cuerpo nuevo, relajado y disponible para cualquier acción.

El masaje tradicional tailandés nos devuelve la integridad perdida y nos prepara para aceptar la gran reserva de fuerza a la que podemos acceder mediante la relajación. Desde lo más íntimo de nuestras células percibimos una energía nueva, fruto de la unión y no de la oposición o la tensión. Esos sabios pases nos muestran que sentir es la poción mágica para abordar cualquier aventura personal y descifrar nuestros enigmas más íntimos, más allá del miedo acorazador.

Según nuestras creencias, podemos considerar el masaje tradicional tailandés una herramienta sagrada, transmitida en los templos budistas de Asia, o una técnica psicofísica que ayuda a desmantelar la estructura corporal, mental y emocional que una vez construimos y a reemplazarla por otra más acorde con la potencialidad de nuestro ser.

Juan José: tú me diste un masaje y yo intento corresponderte con un prólogo, simples palabras que no pueden recrear la magnitud y la duración en el tiempo de aquella vivencia. Pero los dos hemos hecho nuestro trabajo. Recibe mi gratitud de corazón. Y ojalá que muchas personas puedan acceder a esa fantástica herramienta que con tanto amor y profesionalidad estás intentando introducir en España.

Josan Ruiz
Director de la revista CuerpoMente

Introducción

En las últimas décadas se ha producido una creciente difusión del pensamiento oriental en Occidente. Ello ha traído consigo una suma de técnicas que han despertado y avivado el interés por conocer y entender esta sabiduría milenaria.

Nuevos planteamientos, que se suceden en continuos oleajes, proponen una visión más allá del fragmento funcional, ajeno a la unidad corporal y energética, que caracteriza a la medicina ortodoxa.

En esta marea abundante de recursos naturales para el cuidado y la conservación de la salud integral, cada persona puede encontrar, sin duda, el más adecuado a sus necesidades, capaz de propiciar un crecimiento de su potencial interior en un estado de pleno bienestar.

El presente libro es un eslabón más de esta rica herencia de la humanidad y una aportación a la difusión del masaje tradicional tailandés. Éste constituye un trabajo corporal ancestral y sagrado, conocido en Tailandia como *nûat thai*, cuyo origen se remonta a los tiempos de Buda; por tanto, es anterior a todas las formas de masaje conocidas hasta el momento.

El masaje tradicional tailandés es una rama importante de la aplicación terapéutica de la medicina tradicional tailandesa. Tiene la particularidad de reunir, en perfecta armonía, cualidades y características de diferentes disciplinas orientales, como el yoga, la digitopresión y la meditación.

Este masaje se fundamenta en principios energéticos y en una concepción holística del ser humano, y su objetivo principal es restablecer la circulación de la energía vital para lograr un equilibrio físico, mental y emocional.

Las técnicas utilizadas en la aplicación de este masaje son básicamente las presiones y los estiramientos. Estos últimos proporcionan al masaje tradicional tailandés un carácter único entre la gran variedad de terapias manuales que se practican en Occidente y desempeñan un papel fundamental en la aplicación de este trabajo corporal. Por medio de los estiramientos se intenta recuperar poco a poco la flexibilidad perdida y se lleva al receptor a posturas inspiradas en el yoga, lo que le permite alcanzar un estado de relajación profunda.

Una sesión de masaje tradicional tailandés se desarrolla de una manera secuencial y dinámica, con un ritmo pausado acompañado de una respiración consciente. El practicante tiene que adaptarse a las necesidades del receptor y sobre todo a su flexibilidad.

La duración del masaje oscila entre una y tres horas, según el deseo del receptor. Un masaje tradicional tailandés aplicado de una manera correcta y consciente puede hacer perder la noción del tiempo, por lo que dos o tres horas de un buen masaje transcurren muy deprisa.

El hecho de que este masaje tenga su origen en la comunidad monástica del budismo theravada le confiere un carácter profundo de meditación y entrega en el que se desarrollan los cuatro estados sublimes del alma o brahma-viharas. Con él se busca establecer un diálogo interior entre practicante y receptor, que tiene como finalidad principal alcanzar el bienestar y restablecer el equilibrio energético. Gracias a la dedicación y a la práctica de los maestros, este importante legado, con más de 2.500 años de historia, se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha llegado hasta nosotros como una posibilidad más para obtener la salud y el gozo interior.

Un texto no puede sustituir a las enseñanzas directas de un maestro cualificado. Sin embargo, puede proporcionar un soporte válido para las personas interesadas en el estudio y la práctica de esta milenaria técnica de masaje, que se utiliza como tratamiento curativo y preventivo para alcanzar el equilibrio del prana o energía vital y recuperar la libertad de movimientos con la que venimos al mundo, permitiendo que florezca el potencial de cada ser en armonía con el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

Cómo utilizar este libro

El masaje tradicional tailandés, al que se dedica este libro, es una técnica milenaria de tradición curativa, utilizada desde los tiempos del Buda histórico hasta nuestros días.

El libro es asequible tanto para los lectores que se inician en el trabajo corporal como para los que ya están formados en otras técnicas corporales y desean aplicar este tipo de masaje, que resulta muy beneficioso para cualquier persona.

En la primera parte se encuentra la teoría relacionada con el origen y la evolución del masaje tradicional tailandés.

En la segunda parte se explican los fundamentos, sobre todo las líneas energéticas sen. Se recomienda leer detenidamente las explicaciones que se ofrecen en cada sendero energético y observar los gráficos que muestran el trayecto de los mismos.

En la tercera parte se describen los elementos necesarios para llevar a cabo eficazmente la sesión de masaje. Se aconseja practicar las técnicas básicas hasta conseguir el dominio de las mismas. También es muy importante la práctica de las posturas que adopta el dador a fin de desarrollar los movimientos con destreza.

En la cuarta parte se ilustra paso a paso una sesión de masaje tradicional tailandés, con fotografías de cada movimiento. En una sesión completa de masaje thai no es necesario realizar todos los movimientos que aparecen en el libro. Se puede seleccionar una parte de ellos y establecer una secuencia personal en función de las necesidades del receptor.

El masaje tradicional tailandés

65. Estiramiento de la pierna

Colocarse en posición ecuestre y apoyar en el muslo la pantorrilla del receptor. Coger el talón con una mano y poner el antebrazo en la planta del pie. Con la otra mano ejercer presión palmar en el muslo, al tiempo que se presiona con el antebrazo en la planta del pie.

Beneficios: *estira el tendón de Aquiles y previene la retracción de éste, los calambres y la sobrecarga de los gemelos.*

66. Estiramiento en silla

Sentarse sobre el muslo del receptor, cogerle el pie con las manos y tirar hacia sí.

Beneficios: *refuerza los efectos del movimiento anterior.*

Precauciones: *evitar en caso de dolor agudo en la parte posterior de la pierna.*

78

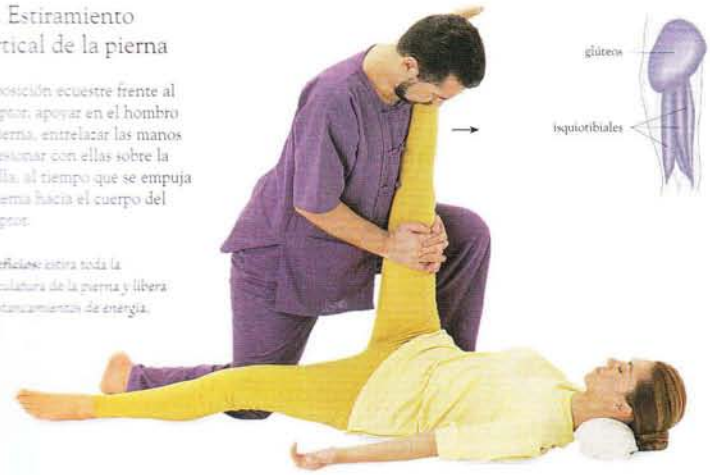
Las precauciones alertan sobre los movimientos con los que hay que tener cuidado o que puedan estar contraindicados en determinadas circunstancias.

Cada paso de la secuencia se describe de forma clara y breve, ilustrado con imágenes de la aplicación técnica de cada movimiento.

67. Estiramiento vertical de la pierna

En posición ecuestre frente al receptor, apoyar en el hombro su pierna, entrelazar las manos y presionar con ellas sobre la rodilla, al tiempo que se empuja la pierna hacia el cuerpo del receptor.

Beneficios: estira toda la musculatura de la pierna y libera los estancamientos de energía.



Se ilustran los músculos que se involucran en el movimiento.

68. Estiramiento frontal de la pierna

Coger el pie del receptor con las dos manos, ejercer presión en el dorso y tirar hacia delante.

Beneficios: *recupera la posición natural y favorece el flujo energético hacia los pies.*

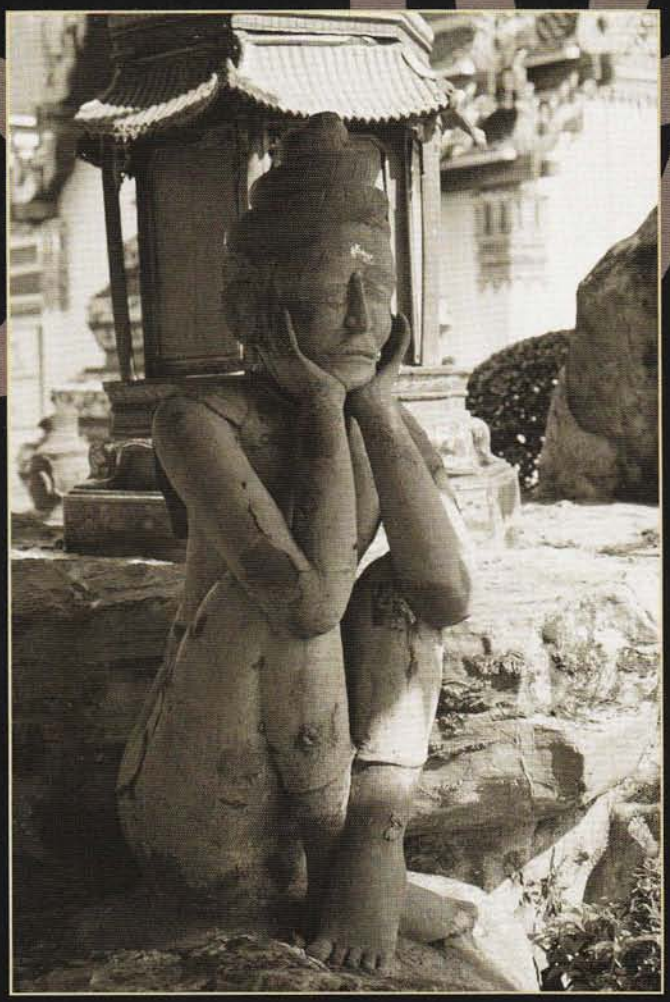
Repetir del paso 29 al 68 en la otra pierna.

Se resalta la secuencia de pasos que es necesario repetir.

79

Las flechas indican el sentido correcto del movimiento.

Se destacan los beneficios terapéuticos del trabajo que se realiza en cada parte del cuerpo.



La medicina tradicional tailandesa

La medicina tradicional tailandesa reúne la esencia de las técnicas orientales y establece una armonía entre los cuatro elementos: tierra, fuego, agua y aire. Éstos se encuentran relacionados con los componentes orgánicos y energéticos del cuerpo humano, en equilibrio con la propia naturaleza y con la energía que gobierna el universo.

Figura rishi o ermitaña en posición sentada y en actitud contemplativa, que se encuentra en los jardines de Wat Po, en Bangkok. Esta postura sugiere un estado de reflexión interior.

ORÍGENES Y EVOLUCIÓN

Cuando nos aproximamos al estudio y al aprendizaje de alguna práctica tradicional, nos debemos interesar por sus orígenes y su evolución a fin de alcanzar un mayor entendimiento de ella, sobre todo cuando se trata de tradiciones inherentes a culturas tan distantes de las nuestras. De esta manera, comenzaremos nuestro estudio con una actitud de respeto hacia esa sabiduría milenaria.

Para buscar los orígenes de la medicina tradicional tailandesa, es preciso situar geográficamente el territorio que ahora ocupa Tailandia, conocido anteriormente como reino de Siam, que fue en su tiempo la encrucijada de antiguas rutas migratorias y vio pasar numerosas oleadas de diferentes civilizaciones y culturas.

Gracias a los vestigios arqueológicos que se han encontrado en Tailandia, sabemos que en esta región se desarrollaron las avanzadas civilizaciones mon y jemer (también conocida como khmer), de influencia india. Es posible que los misioneros indios pertenecientes a estas culturas de ciudades-estado agrarias introdujeran el budismo theravada hacia los siglos II-III a.C. A partir del siglo XI, se fueron convirtiendo a esta religión los inmigrantes thais procedentes de China, que abandonaron su antigua religión, una mezcla de budismo y animismo.

Se puede considerar que con la llegada de los thais a dicho territorio comienza la historia de este pueblo, que ha protegido su independencia durante más de 800 años y es el único país del sudeste asiático que nunca ha sido colonizado por una potencia extranjera, quizá haciendo honor a su nombre, thai, que significa «libre».

Detalle de uno de los frescos que se encuentran en las galerías del Wat Pra Kaeo, templo del Buda Esmeralda, en Bangkok. Representa la aplicación del nûat thai.

Sin profundizar en detalles históricos que pudieran alejarnos del tema, debemos resaltar que, gracias a su independencia de Occidente, el pueblo tailandés ha mantenido vivas importantes tradiciones, influidas en sus orígenes por la India y China, y que actualmente están integradas en la cultura tailandesa.

Esta independencia no significa que, al igual que ha ocurrido en otros países asiáticos, Tailandia no haya experimentado lo malo y lo bueno de una fuerte influencia occidental. Pero incluso la moderna vida urbana está dominada por la cultura thai.

Gracias a la capacidad que tienen los thais de conservar las tradiciones más arraigadas de su cultura, la medicina tradicional tailandesa ha sobrevivido a lo largo de los siglos y ha mantenido su coherencia, sus bases empíricas y las características de su práctica.

Los monjes indios llevaron a Tailandia los conocimientos de esta medicina junto con el budismo theravada. Se reconoce como fundador de esta medicina al legendario médico Jivaka Kumar Bhaccha, también conocido como Shivagakomarpaj, nacido en el norte de la India. En los tradicionales cánones pâli o escrituras del budismo theravada, se identifica como persona vinculada al Buda histórico, como médico personal de Bimbisara, el rey magadha de aquella época, y como médico de cabecera de la Sangha original, comunidad de monjes que se agrupaba en torno a Buda.

Al ser la medicina tradicional una práctica de salud relacionada con los principios religiosos, es fácil imaginar que, siguiendo la tradición de las enseñanzas de la India, el aprendizaje y los conocimientos de este trabajo corporal, sagrado y ancestral, se hayan ido transmitiendo oralmente de una forma pragmática, de maestro a discípulos, de la misma manera que se han transmitido los sutras, textos religiosos del budismo.

Los wats (templos o monasterios) han sido siempre el lugar adonde los tailandeses acuden para aliviar sus sufrimientos, ya sean físicos, psíquicos, emocionales o espirituales. Se puede decir entonces que la medicina tradicional tailandesa se ha desarrollado en el contexto de la comunidad budista. En sus comienzos, las monjas fueron las principales practicantes, las encargadas de su enseñanza y las que conservaron esta tradición.

Los wats o templos permanecen envueltos en un aire de serenidad y profunda reverencia que nos sobrecoge, y son testigos silenciosos del desarrollo de la cultura tailandesa.

Entre las características prácticas de la medicina está el masaje tradicional tailandés, también conocido como nuad phaen boran. Esta última palabra deriva del término «purana», nombre que se da en sánscrito a ciertos trabajos sagrados antiguos. El que esta práctica curativa sea considerada sagrada significa que desde tiempos inmemoriales tiene una importancia y un predicamento entre la población similares a los que ejercen las enseñanzas y los textos religiosos del budismo jerárquico.

Existe muy poca documentación sobre el desarrollo histórico de esta práctica antes de la primera mitad del siglo XIX. El documento más antiguo que se conoce, escrito en caligrafía thai, es una inscrip-

ción en piedra de 1292, donde se declara el budismo como religión oficial.

En algunos textos médicos del siglo XVII, escritos sobre hojas de palma en lengua pali, se menciona el masaje. Estos textos médicos antiguos eran considerados de gran relevancia y merecían una veneración y un respeto similares a los que recibían los textos religiosos. La mayoría de ellos se conservaban en la antigua capital real de Ayuthia. Simone de Loubere, embajador de Luis XIV de Francia en la corte de Siam, en Ayuthia, fue el primero en mencionar el masaje thai en un memorándum de 1685.

En 1767, cuando Ayuthia fue saqueada por los invasores birmanos, se destruyeron la mayoría de los textos antiguos, entre ellos muchos de los más importantes relacionados con la medicina tradicional. Dos de los textos que se salvaron fueron *La escritura de las enfermedades* y *La farmacopea del rey Narai*, en los que se basa la mayor parte de la medicina thai, tal y como se practica en la actualidad.

Las losas que se encuentran en el pabellón médico del Wat Po, en Bangkok, constituyen la única fuente para el estudio de las líneas energéticas sen.

También sobrevivieron otros fragmentos, que fueron reunidos y comparados en 1832, por orden del rey Rama III, con la finalidad de servir de base para los grabados en piedra que encargó a los monjes del monasterio real, el Pra Chetuphon de Bangkok, comúnmente conocido como Wat Po. Los grabados se pueden ver en las paredes del pabellón médico, que se alza en los jardines del templo.

En relación con estos grabados, la Asociación de Escuelas de Masaje Tradicional de Tailandia publicó en 1977 *Los textos médicos que Su Majestad el rey Rama III mandó grabar en el Wat Po en 1832*. En esta obra se ponen de manifiesto las contradicciones existentes entre los diagramas y las explicaciones que se dan de ellos. Sin embargo, los textos grabados en Wat Po constituyen la única fuente de que dispone la persona interesada en explorar los antecedentes teóricos del masaje thai.

En total se trata de 60 grabados: 30 muestran la parte frontal del cuerpo y los 30 restantes la parte posterior. En las figuras se pueden ver las diferentes líneas energéticas que conforman las bases teóricas del masaje thai y a lo largo de las mismas están señalados los puntos terapéuticos.

Si observamos estos diagramas con un concepto occidental de la anatomía, nos parecerán muy extraños, debido a que esta disciplina no desempeñaba ningún papel en el antiguo masaje thai. Hasta hace poco la cirugía era desconocida en Tailandia y, al parecer, la disección de cuerpos estaba prohibida en las primitivas sociedades tailandesas. Por tanto, en el momento en que se realizaron estos diagramas los conocimientos de anatomía eran prácticamente inexistentes, por lo que no pretendían ser fisiológicamente precisos. Sólo son modelos esquemáticos para mostrar la configuración de las líneas invisibles de energía y de los puntos de digitopresión, y su influencia y funcionamiento en el cuerpo.

Estos 60 grabados representan una importante riqueza histórica en la medicina thai, y su presencia en el monasterio real, el más importante de la moderna capital, muestra la reverencia y el respeto con que se mantiene la medicina tradicional por parte tanto de la familia real como de la comunidad budista theravada.

Después de la segunda guerra mundial, Tailandia, al igual que otros países del continente asiático, recibió la fuerte influencia de la medicina occidental, que redujo casi al mínimo la práctica de la medicina tradicional.

En los últimos años ha aumentado considerablemente la aceptación de la medicina tradicional thai por parte de la población, a lo que ha contribuido en gran medida la actual monarquía de Tailandia, gran defensora de su patrimonio cultural y de la medicina tradicional. A ello hay que añadir el hecho de que, a pesar de la construcción de modernos hospitales y la aplicación de la medicina occidental, nunca se ha dejado de prac-

ticar en las provincias el masaje thai, que ha gozado siempre de gran reconocimiento popular. El interés de los extranjeros por la medicina tailandesa tampoco ha sido ajeno a su resurgimiento, y en la actualidad su influencia llega hasta los vecinos países de Birmania, Camboya y Laos. En Europa, Estados Unidos y Australia se valora cada vez más el potencial terapéutico de este masaje y, por ello, su aceptación es cada día mayor.

Elementos

A diferencia de la medicina occidental ortodoxa, la medicina tradicional tailandesa ofrece una visión holística del individuo, que abarca su estado interno, externo y psicoespiritual, basándose en los cuatro elementos del cuerpo (*thâat tháng sli*), que son los siguientes:

- **Pathavidhatu o tierra:** se relaciona con las partes sólidas del cuerpo: esqueleto, músculos, nervios, vasos sanguíneos, tendones y ligamentos, y se vincula a la estabilidad, la solidez y la madurez.
- **Apodhatu o agua:** se relaciona con los fluidos corporales, la sangre y las secreciones, y se asocia a la fuerza, la suavidad, la adaptabilidad y la dispersión.
- **Tecodhatu o fuego:** regula la temperatura corporal, la digestión y el metabolismo, y se corresponde con el intelecto, el vigor sexual y la alegría.
- **Vayodhatu o aire:** regula la vitalidad del cuerpo y la mente, controla la circulación y la respiración, equilibra las funciones psicosomáticas del cuerpo y se asocia a los estados de ánimo.

Según esta concepción, el cuerpo mantiene el equilibrio, la salud y el bienestar cuando estos cuatro elementos funcionan en armonía. Si se altera la función de alguno de ellos, se produce una estimulación en los demás, que origina un desequilibrio o bloqueo energético que posteriormente se manifiesta como enfermedad.

La medicina tradicional tailandesa utiliza para la curación de estos desequilibrios o enfermedades tratamientos derivados de tres amplias categorías terapéuticas: medicinas herbales, curación psicoespiritual y masaje, tema de este libro.

Los guardianes gigantes simbolizan la protección y el cuidado que la cultura tailandesa presta a sus tradiciones.

Medicinas herbales

En la fitoterapia tradicional tailandesa se utiliza una gran variedad de plantas medicinales, que se clasifican según sus propiedades y efectos sobre la energía corporal.

Dependiendo del desequilibrio que se desee tratar, las plantas se utilizan frescas o secas, en combinaciones o individualmente, para preparar tisanas, infusiones, cataplasmas, hervores, etcétera.

En estos preparados se puede utilizar cualquier parte de la planta (raíces, flores, hojas, frutos y cortezas).

Las plantas más comunes se encuentran fácilmente en las tiendas de medicina tradicional y en

los mercados tailandeses. Los medicamentos que necesitan una preparación más compleja son elaborados y administrados por herboristas especializados que sean capaces de diagnosticar, ya que deben ajustarse a las características y necesidades de cada paciente y tanto la mezcla como la dosificación han de estar bien calculadas.

El uso de las plantas medicinales en Tailandia no se limita a las farmacias y a los herbolarios, sino que se extiende a la cocina regional, no sólo para enriquecer el gusto de los platos, sino también con la intención de mantener la salud.

Igualmente, las plantas se utilizan en las sesiones de masaje, aprovechando sus poderes curativos a través de la absorción por la piel y su inhalación.

Curación psicoespiritual

La curación psicoespiritual parte del principio de que cada persona posee una fuerza interna capaz de trabajar en favor de su propia salud.

Esta forma de tratamiento se conoce en la medicina tradicional tailandesa como *ráksaã thaang nai* (curación interior). Para ello, el paciente utiliza recursos como la meditación y la visualización. Los sanadores cualificados también realizan rituales de curación.

Las técnicas psicoespirituales se utilizan principalmente en los casos en que no se observa una causa física aparente de la enfermedad o cuando no ha surtido efecto ninguna otra terapia.

PRINCIPALES INFLUENCIAS

Influencia budista

Como hemos mencionado anteriormente, la historia y el desarrollo de la medicina tradicional tailandesa han estado siempre unidos a los dogmas espirituales del budismo.

La aplicación del masaje se considera una forma de práctica meditativa, con beneficios tanto para el receptor como para el practicante, quien trabaja sumergido en un estado de concentración serena que le permite agudizar la intuición y la sensibilidad, y percibir los cambios energéticos y las necesidades del receptor.

De esta manera, el masaje tradicional tailandés se convierte en una aplicación práctica de los cuatro estados sublimes del alma, que, según el budismo theravada, son necesarios para alcanzar la felicidad. Estos cuatro estados son:

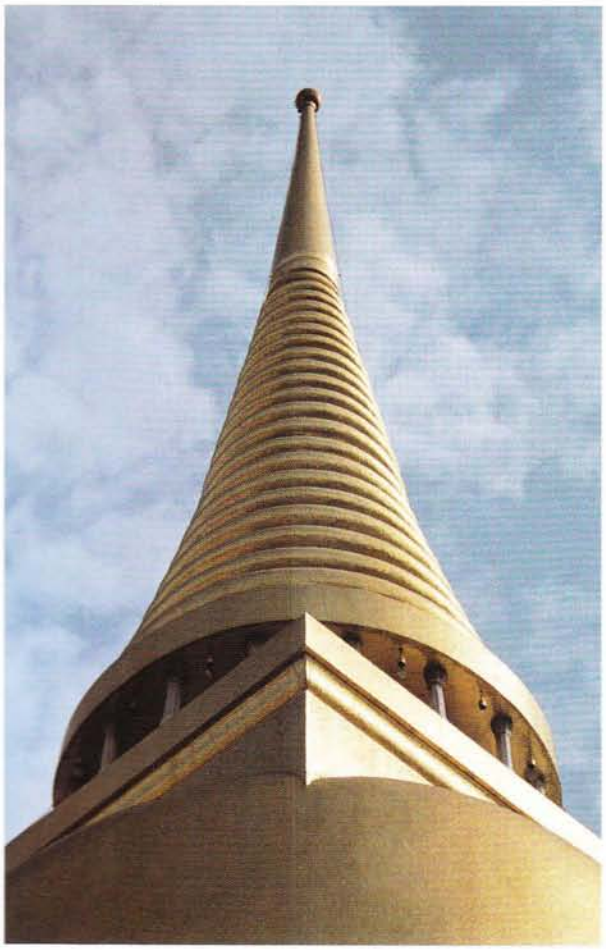
- **Metta:** amor benevolente, deseo de hacer a otros felices y generosidad.
- **Karuna:** compasión por los que sufren con el deseo de aliviar sus sufrimientos.
- **Mudita:** alegría y regocijo con los que tienen buena fortuna, sin sentir envidia.
- **Upekkha:** ecuanimidad, deseo de ayudar a las personas, sin prejuicios ni preferencias.

Esta filosofía busca, sin pretender imponerse, la liberación del sufrimiento humano, dentro de un espíritu de amor y humildad con el que el practicante se aproxima a la sesión curativa.

Según la tradición, al comienzo del masaje se hace una reverencia acompañada de una reflexión o una oración, según las creencias personales del practicante. Con ello se pretende manifestar respeto y gratitud a las enseñanzas recibidas y expresar el deseo de ayudar a la persona que en ese momento nos ofrece su confianza.

Influencia ayurvédica

La medicina tradicional tailandesa se desarrolla y evoluciona en Tailandia, en el contexto de la tradición monástica del budismo theravada. Sin embargo, sus raíces proceden de la India, razón por la cual se aprecia claramente la influencia de los principios de la medicina ayurvédica. Dicha influencia se observa incluso en los términos que adopta de la lengua pâli para nombrar los cuatro dhatu. Estos elementos, que ya hemos mencionado anteriormente, se interrelacionan para determinar la actividad energética y mantener el equilibrio entre sí, estableciendo la salud y el bienestar.



Los chedis, como este del Wat Pra Kaeo, en Bangkok, simbolizan el deseo de alcanzar los más altos niveles de espiritualidad.

Otro aspecto de la influencia india en el masaje tradicional tailandés es la forma en que el masajista utiliza las posturas del yoga para realizar estiramientos y manipulaciones asistidas.

Influencia de la medicina tradicional china

Como consecuencia de la elevada inmigración china en Tailandia, el masaje tradicional tailandés muestra una clara influencia de la medicina tradicional china. Como es natural, los inmigrantes llevan consigo su medicina, sobre todo al tratarse de una tradición tan antigua y completa, y comienza a utilizarse en Tailandia en los tratamientos de las nuevas enfermedades.

El aspecto fundamental de la medicina tradicional china que contribuye al enriquecimiento del masaje tradicional tailandés es la estimulación de los puntos clave del cuerpo, que se encuentran a lo largo de los senderos por donde circula el prana o energía vital.

En la medicina tradicional china, dicha estimulación se logra con la acupuntura y el tui na. Este último tiene una influencia decisiva en el masaje tradicional tailandés, al complementar el trabajo de estiramientos y manipulaciones.

El gran mérito de la cultura tailandesa ha sido amalgamar las dos principales medicinas orientales para crear un masaje único tailandés.

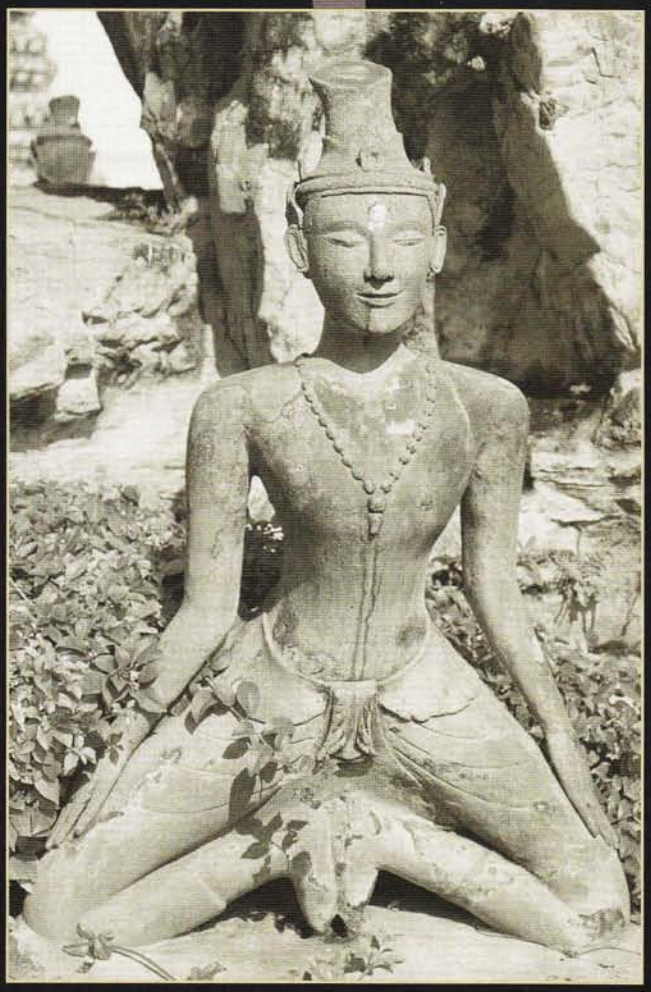
Estilos del masaje tradicional tailandés

Algunos autores sostienen que en el masaje tradicional tailandés existen dos estilos, el del norte y el del sur, pero lo que existe en realidad son dos escuelas: la de Wat Po, en Bangkok, y la del Hospital Tradicional Tailandés, de la Fundación Shivagakomarpaj, en Chiang Mai.

Si bien es cierto que cada escuela tiene matices que la caracterizan, suponer que existen dos estilos diferentes es desconocer las enseñanzas y la práctica de estas escuelas. Ambas son técnicamente iguales y están basadas en la misma filosofía. Las dos enfatizan las presiones y los estiramientos, que son los mismos, aunque en ocasiones varía el orden de la secuencia.

No obstante, en el trabajo de los masajistas del norte se observa una mayor atención y dedicación a las extremidades inferiores, posiblemente porque los habitantes de la zona montañosa de Tailandia presentan mayores problemas de sobrecarga en las piernas y tensión en las rodillas. Como consecuencia de ello, los masajistas tienen que dedicar más tiempo a la curación de estas dolencias.

El masaje tradicional tailandés que se practica y enseña en Nepal y en otras regiones vecinas presenta también diversos matices, pero el masaje tradicional tailandés es uno, aunque se enseñe en escuelas diferentes.



FUNDAMENTOS DEL MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

El masaje tradicional tailandés se fundamenta en la existencia de una energía vital que fluye por los senderos energéticos sen. Utiliza una sabia y única combinación de digitopresión y suaves estiramientos, que evocan las posturas del yoga, para estimular la circulación energética y liberar los posibles bloqueos existentes. Este libre fluir está condicionado por la relación armónica que se establece entre los aspectos físicos, mentales y emocionales.

Figura en forma de flor de loto
que adorna los jardines de Wat Po, en Bangkok.
Constituye un símbolo de la serenidad y el gozo espiritual.

LA CONCEPCIÓN ENERGÉTICA

El paradigma oriental se sustenta en la idea de que todo es energía. Según este dogma, la energía fluye en un continuo y perpetuo movimiento, y alcanza todo lo existente en la naturaleza, incluido el universo, que se manifiesta como una expresión de la realidad absoluta. Este continuo flujo energético se basa en la creencia de que existe una energía esencial e invisible que se halla en todas las cosas, en su principio y en su final. La fuerza vital o cósmica fluye permanentemente y se manifiesta de una manera diferente en cada ser y en cada cosa, dependiendo de las circunstancias. Los seres y las cosas son inseparables de la existencia y del cosmos.

Esta energía se denomina «chi» en China, «ki» en Japón y «prana» en la India. Con este nombre se conoce también en Tailandia. El prana, energía cósmica o fuerza vital, procede de tres fuentes:

- **Prana congénito:** se hereda de los padres y determina la configuración básica de nuestra naturaleza.
- **Prana nutritivo:** se adquiere con los alimentos.
- **Prana del aire:** posibilita que las energías sutiles se armonicen.

El equilibrio de la fuerza vital representa un estado de salud físico, mental y emocional.

LAS LÍNEAS ENERGÉTICAS SEN

Las líneas energéticas sen son senderos imaginarios e invisibles que surcan verticalmente el cuerpo humano y se relacionan con los cuatro elementos y con las funciones orgánicas; constituyen un cuerpo sutil por donde circula el prana o energía vital. Los senderos o canales energéticos sen están estrechamente relacionados con los nadis de la tradición yóguica, a pesar de que en ocasiones se han vinculado con el sistema de meridianos de la medicina china, la más estudiada y conocida. No obstante, no se puede negar el paralelismo existente entre los nadis y los meridianos, ya que, en esencia, la cosmología oriental se basa en las mismas creencias, y sólo matices las diferencian entre sí.

El masaje tradicional tailandés actúa sobre los puntos energéticos del cuerpo para estimular la circulación de la energía vital.

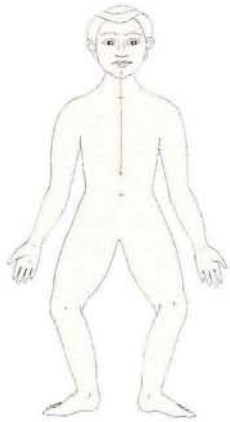
La estrecha relación existente entre los sen y los nadis está fuera de toda duda, no sólo por la similitud que se observa en los recorridos energéticos, sino también por la terminología y la connotación lingüística, derivada del sánscrito. Ejemplos de ello son los tres primeros sen: sumana, ittha y pingkhala, que tienen un trayecto muy similar al de sus correspondientes nadis pranas.

Se han identificado diez sen, aunque tradicionalmente las escrituras hablan de un sistema de 72.000 senderos de energía sutil que recorren el cuerpo y tienen su origen en la región umbilical, donde se encuentra un órgano sutil de forma ovoide llamado kanda, el cual irradia la energía vital.

En el kanda se originan también las diez líneas energéticas sen, las cuales son suficientes para realizar un tratamiento completo y equilibrar los niveles de energía existentes en el individuo.

A continuación se describen las diez líneas energéticas sen, según la tradición ancestral y las enseñanzas de las principales escuelas de masaje tailandés, la escuela del Wat Pra Chetuphon (Wat Po), en Bangkok, y la del Hospital Tradicional Tailandés, de la Fundación Shivagakomarpaj, en el norte de Tailandia.

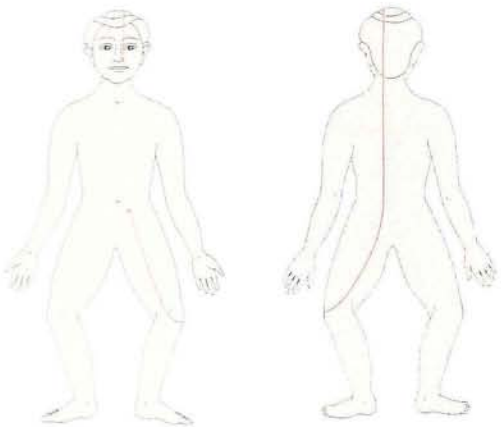
Sen sumana



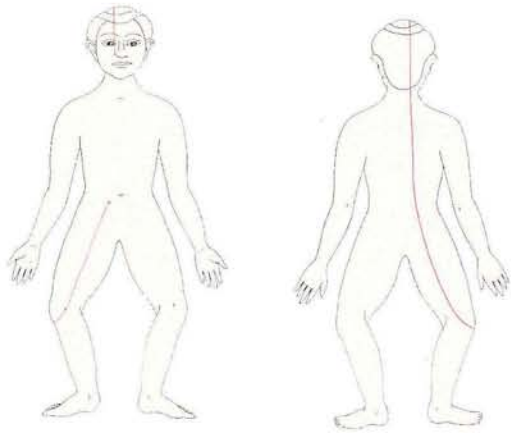
Se origina dos cun por encima del ombligo, sobre la línea media del abdomen o *thøøng*. Asciende a través del diafragma, continúa por el interior del tórax y se dirige hacia la garganta y la boca. El trayecto finaliza en la base de la lengua. El sen sumana comprende el centro de la columna vertebral e irradia principalmente hacia el lado anterior del torso. La parte posterior también se ve influida debido a la posición central que ocupa. Este sen se asemeja a los meridianos ren mai y du mai de la acupuntura.
Indicaciones: influye en todas las líneas energéticas sen, principalmente en las funciones de los sistemas digestivo, cardíaco y respiratorio. Mitiga los pensamientos obsesivos y los trastornos del sueño, e incrementa la vitalidad.

Sen ittha

Se inicia en el abdomen, a un cun y medio por debajo del ombligo y en el lado izquierdo de éste. El recorrido es el siguiente: desciende hacia el pliegue inguinal, sigue por el lado interno del muslo hacia la rodilla, describe un ángulo hacia fuera, sube por el centro del muslo posterior, continúa hacia la cadera y asciende por el lado izquierdo de la columna vertebral hasta alcanzar el cuello; entra en la cabeza hasta la cima, desciende por la frente y finaliza en la fosa nasal izquierda.
Indicaciones: rigidez y dolor en las rodillas, cansancio de las piernas, sobrecarga o dolor en la zona lumbar, cefaleas, dolor de cuello y de espalda, anomalías del sistema urinario y trastornos del sistema neurovegetativo.

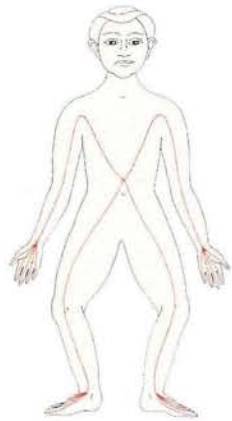


Sen pingkhala



Corresponde al lado derecho y sigue el mismo trayecto que el sen ittha.
Indicaciones: las mismas que en el sen ittha.

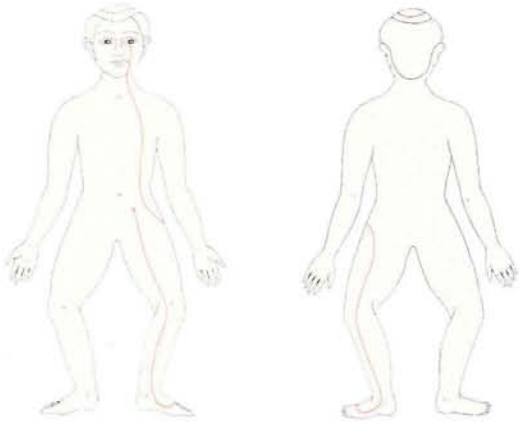
Sen kalatharee



Comienza a un cun y medio por encima del ombligo y se divide en un vértice con dos direcciones: una ascendente y otra descendente. La ascendente se dirige hacia las tetillas, sube hasta las axilas, desciende por los brazos y acaba en los dedos de las manos. El vértice descendente se dirige hacia los ángulos inguinales, baja por el lado anterior interno del muslo hacia las rodillas, continúa hacia las piernas y los tobillos, y termina en la punta de los dedos de los pies.
Indicaciones: náuseas, digestiones lentas, flatulencia, anorexia nerviosa, estreñimiento, dolor de cabeza frontal y astenia de las estaciones.

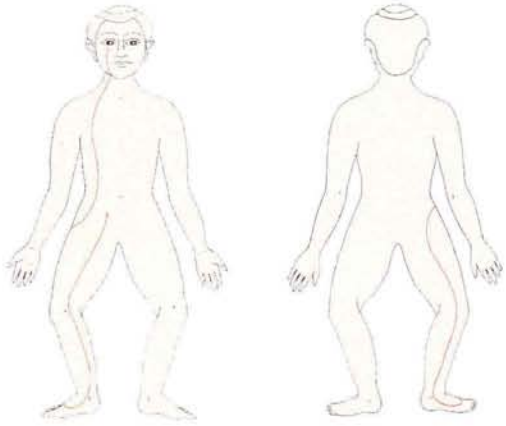
Sen sahatsarangsi

Se origina en un punto del abdomen situado a dos cun en el lado izquierdo y por debajo de la línea umbilical. Desciende hacia el lado interno del muslo y luego hasta el pie; traza un ángulo hacia fuera por el metatarso, se dirige hacia la parte trasera del tobillo, asciende por la línea externa de la pierna y el muslo, atraviesa la cadera, sale hacia la línea mamaria y sube hasta el cuello y la cara. Termina debajo del ojo izquierdo.
Indicaciones: trastornos de la vista. Cefaleas, parestesia facial, insomnio, trastornos digestivos, calambres en las pantorrillas y dolor en las piernas. Falta de concentración y ansiedad.

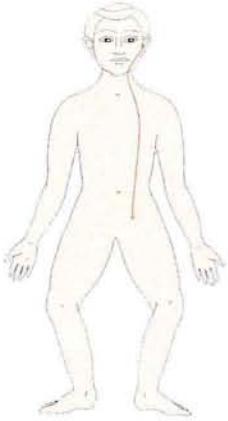


Sen tawaree

Sigue el mismo recorrido que el sen sahatsarangsi, pero por el lado derecho del cuerpo.
Indicaciones: las mismas del sen sahatsarangsi.

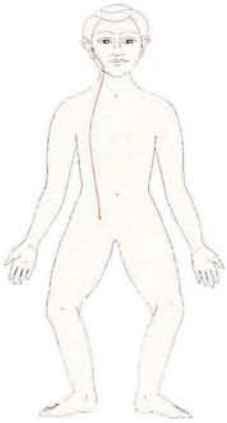


Sen lawusang



Comienza en un punto sobre el abdomen a tres cun por debajo del ombligo y en el lado izquierdo; se dirige hacia arriba en dirección a la tetilla, asciende por el pecho hacia el cuello y la cara y termina en el punto del oído.
Indicaciones: acúfenos y otros trastornos auditivos, parestesia facial, dolor en el cuello, opresión en el pecho o dolor torácico, hipertensión, deficiencias respiratorias, depresión y baja autoestima.

Sen ulanga

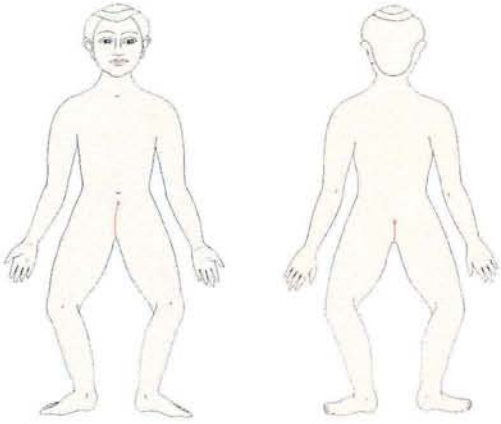


Sigue la misma trayectoria que el sen lawusang, pero en el lado derecho del cuerpo.
Indicaciones: las mismas que en el sen lawusang.

Sen nantakawat

Se inicia a un cun de distancia por debajo del ombligo sobre la línea media, y se subdivide en dos sen:

- *Sen sikinee:* desciende a través de la uretra y finaliza en el conducto urinario.



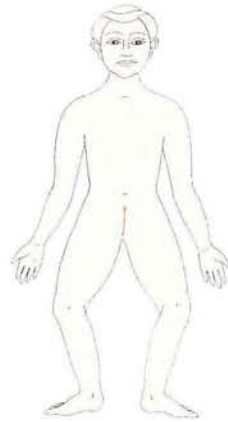
- *Sen sukumang:* desciende por el colon sigmoideo y termina en un punto del ano.

Indicaciones: síndrome y problemas de la menstruación, trastornos urinarios y gastrointestinales, rigidez mental. Libera la energía estancada por la represión de las emociones.

Sen kitcha

Tiene su origen en un punto del abdomen que se encuentra aproximadamente a un cun y medio de distancia por debajo del ombligo y se divide en dos ramas, el sen pittakun (masculino) y el sen kitchana (femenino), que descienden hasta el interior de los órganos genitales.

Indicaciones: influye en los órganos genitales, y en el equilibrio y los trastornos de la actividad sexual. Revitaliza el flujo energético.



CAUSAS DEL DESEQUILIBRIO ENERGÉTICO

Todos los desequilibrios energéticos se producen como consecuencia de un exceso o de una carencia de prana o energía vital, que recorre todo el cuerpo por la red invisible que forman las líneas energéticas llamadas sen.

Cuando se presenta un bloqueo energético en algún punto de estas líneas, se afectan dos partes del cuerpo, una por sobrecarga y otra por carencia de energía. El resultado de este bloqueo es un desequilibrio que conduce a la enfermedad o a los síntomas de ésta.

Los factores causantes del desequilibrio están directamente relacionados con los hábitos alimentarios, la calidad de la respiración, el estilo de vida, los cambios climáticos y los estados emocionales.

Con el ritmo de vida de la sociedad actual es fácil descuidar alguno de estos factores. En consecuencia, nos hacemos más vulnerables y nos exponemos más a estas deficiencias energéticas, que tienen como resultado el desgaste y el debilitamiento del estado físico, mental y emocional.

La armonía que se logra con el equilibrio entre los aspectos físicos, psíquicos y emocionales constituye la base para alcanzar la salud y el bienestar.

EFECTOS DEL MASAJE

Los principales efectos que genera el masaje tradicional tailandés se producen por la aplicación de las presiones y los estiramientos que activan el flujo de energía vital y regulan la homeostasis de una forma natural.

Las presiones estáticas y rítmicas comprimen el tejido blando, mientras que los estiramientos producen una flexibilidad máxima del mismo y estimulan la vasta red de terminaciones nerviosas que se encuentran en la zona que se trabaja. Por medio del sistema nervioso central, este estímulo es enviado al cerebro, que responde con impulsos que afectan a otras partes del cuerpo, incluidas las funciones orgánicas. Éstas son estimuladas o sedadas, según la intensidad y la duración de la presión o el estiramiento, que dependen de la necesidad terapéutica.

El masaje tradicional tailandés contribuye al buen funcionamiento del organismo, teniendo en cuenta los aspectos físicos, mentales y emocionales del ser humano. Este masaje se utiliza como tratamiento curativo y preventivo para alcanzar el equilibrio del prana o energía esencial.

El masaje tradicional tailandés es el método más eficaz para mantener y mejorar la movilidad, la flexibilidad y la energía vital.

Este trabajo corporal reduce al mínimo las posibles lesiones de las articulaciones, los ligamentos y los músculos. Del mismo modo, proporciona bienestar al liberar la tensión generada por el estrés, y armoniza los aspectos psicofísicos y sutiles del ser humano.

La recomendación más sabia para dar un masaje tradicional tailandés es respetar la llamada «regla del no dolor», ya que constituye el mejor indicador que nos advierte con claridad de que no se puede ejercer más presión o que se está actuando más allá del límite tolerable del estiramiento, y hay que ceder o reducir el estiramiento. Si cumplimos la máxima taoísta: «Sobre todo, no hacer daño», no correremos el riesgo de producir una lesión.

Beneficios

Cuando se recibe con regularidad, el masaje tradicional tailandés proporciona los siguientes beneficios:

- Incrementa la flexibilidad de la musculatura, los ligamentos, las fascias y los tendones.
- Mejora las condiciones de las articulacones al segregar en ellas líquido sinovial.
- Previene las lesiones tendinosas y musculares.
- Tonifica el sistema nervioso.
- Estimula las funciones del sistema parasimpático.
- Aumenta el fluido energético.
- Disminuye drásticamente el estrés.
- Armoniza la relación psicosomática.
- Aumenta la capacidad de atención y mejora la memoria.
- Regula las funciones endocrinas.
- Mejora la circulación linfática y sanguínea.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Favorece el buen funcionamiento de los órganos internos.
- Facilita la capacidad de sentir la conexión cuerpo-mente-espacio.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autoestima.
- Aporta paz, armonía y serenidad.
- Equilibra y restablece la fuerza vital que fluye por nuestro interior.
- Estabiliza los estados de ánimo.
- Estimula el poderoso potencial de creatividad y autocuración que se posee.
- Fortalece los pensamientos positivos.
- Incrementa la capacidad sensorial.
- Favorece la relajación física y mental.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Restablece el flujo de la energía física, mental y emocional.

Recomendaciones

Antes de iniciar la práctica del masaje tradicional tailandés, hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones.

Contraindicaciones

En las siguientes situaciones no se puede recibir el masaje bajo ningún concepto:

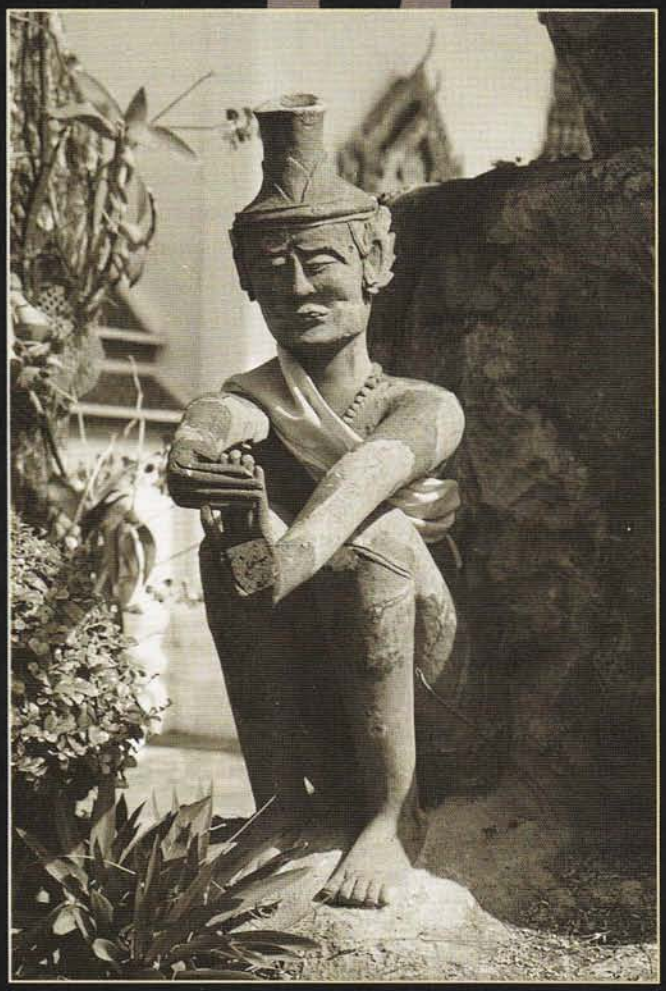
- Cáncer.
- Enfermedades agudas.
- Descompensación cardiovascular.
- Osteoporosis.
- Enfermedades reumáticas en períodos agudos.
- Embarazo.
- Estados febriles con presencia de infecciones.
- Osteomielitis.
- Tromboflebitis.
- Arteriosclerosis.

Precauciones

Cuando se sufren algunas dolencias hay que evitar ciertas posturas. Son las siguientes:

- *Afecciones neurológicas, como el lumbago y la ciática en estados agudos:* evitar posturas que aumenten el dolor.
- *Algias pélvicas:* evitar las presiones y los estiramientos que aumenten el dolor.
- *Esguinces:* no realizar presiones ni estiramientos en la zona afectada.
- *Fragilidad capilar aguda:* no presionar profundamente.
- *Glaucoma:* evitar las posturas que ejerzan presión sobre la cabeza, como, por ejemplo, el arado.
- *Hernia de hiato:* no presionar en la región epigástrica.
- *Hiperlaxitud articular, por ejemplo, luxación del hombro:* evitar los estiramientos que comprometan la articulación.
- *Hipertensión arterial:* no realizar la parada del flujo sanguíneo.
- *Lesiones importantes de la columna vertebral:* evitar las posturas que causen molestias.
- *Prótesis, por ejemplo, de cadera:* no realizar manipulaciones que involucren la articulación.
- *Síndrome del seno carotídeo:* evitar los movimientos que involucran la zona del cuello y la parada del flujo sanguíneo.
- *Úlcera péptica:* no trabajar la zona abdominal y evitar los movimientos que causen dolor.
- *Varices tortuosas o con relieve:* evitar la región afectada y la parada del flujo sanguíneo.
- *No dar ni recibir el masaje después de haber comido.* Esperar un mínimo de dos horas.

La representación de las figuras mitológicas de origen hindú, como estas del Wat Pra Kaeo, en Bangkok, manifiestan la influencia de esta cultura en Tailandia.



Tercera parte

Elementos de la práctica

En Tailandia, la práctica del masaje tradicional constituye la esencia de un conocimiento ancestral, inherente a su cultura, que ha sido transmitido de generación a generación. Cuando se adquiere el dominio de los principios técnicos se alcanza, en cierto modo, la sustancia heredada. Ésta nos lleva a desarrollar cada movimiento en armonía con la fuerza vital.

Escultura que se alza en los jardines de Wat Po, en Bangkok. Representa la importancia de la flexibilidad en las manos, que transmiten la energía vital en continuo movimiento.

PREPARATIVOS

El ambiente

Aunque el masaje tradicional tailandés se practica en ocasiones en espacios naturales (a pesar de estar prohibido por los cánones de la tradición), es recomendable crear un ambiente apropiado en un espacio interior amplio, bien ventilado, sin corrientes de aire, con iluminación indirecta y elementos armónicos, como flores, velas, aromas suaves y música relajante, que propicien un estado de comodidad, calidez, recogimiento y seguridad.

En el espacio debe haber un soporte acolchado, que mida 1 × 2 m aproximadamente. Con este fin se pueden usar varias mantas dobladas, una colchoneta o un futón. El soporte ha de ser firme para que no se pierda la presión que se ejerce, y lo suficientemente acolchado como para que las articulaciones del receptor y del dador no se lastimen.

También es recomendable tener a mano unos cuantos cojines para utilizarlos como soporte adicional en los pies, las rodillas, las corvas, la cabeza o los brazos, y unas mantas por si es necesario cubrir al receptor. Cuando éste alcanza un estado de relajación profunda, es frecuente que descienda su temperatura corporal, aunque la sesión de masaje tradicional tailandés se desarrolla con el receptor cómodamente vestido.

El masajista o dador

El dador de masaje tradicional tailandés debe reunir una serie de condiciones mínimas. En principio, lo más importante es que goce de buena salud y conozca las técnicas que va a aplicar. Estar física, mental y emocionalmente equilibrado proporciona seguridad y confianza, determinantes para mantener la concentración y la serenidad. Si en el trans-

La armonía y la calidez del ambiente propician la confianza y la seguridad necesarias para lograr un estado de relajación profunda.

curso de la práctica los pensamientos ajenos le perturban, le resultará beneficioso realizar varias respiraciones para recuperar la concentración.

Debe evitarse dar masaje cuando el estado de ánimo se encuentre alterado o se manifieste cansancio, preocupaciones, ansiedad, etcétera. Encontrar el sosiego interior es necesario para desarrollar la energía que permita realizar el masaje con alegría y satisfacción.

El dador tiene que usar ropas holgadas, preferentemente de fibras naturales, que le permitan total capacidad de movimiento. Ha de observar una higiene escrupulosa, tanto del cuerpo como de la ropa. Debe mantener las uñas de las manos y los pies lo más cortas posible, y despojarse de reloj, anillos, pulseras, etcétera. Los pies y las manos deben ser flexibles y estar libres de asperezas.

Se recomienda al dador realizar actividades que le aporten flexibilidad y le ayuden a renovar la energía: yoga, tai-chi, meditación, caminatas en silencio por espacios naturales, etcétera, y recibir regularmente masajes, en especial masaje tradicional tailandés.

El receptor

Antes de empezar una sesión o práctica de masaje tradicional tailandés, es conveniente explicar al receptor en qué consiste este trabajo corporal y cómo debe prepararse para recibirlo. También es importante indagar si tiene algún problema, sobre todo de salud. Se ha de invitar al receptor a que comunique cualquier incomodidad que sienta durante el desarrollo de la sesión, como consecuencia de una presión excesiva, un estiramiento más allá de los límites tolerables o incluso una reacción orgánica o energética.

Para recibir una sesión de masaje tradicional tailandés, el receptor debe usar ropas holgadas y cómodas, preferiblemente de tejido natural, que le permitan moverse o, mejor dicho, dejarse mover con libertad. Se le ha de pedir amablemente que desconecte el teléfono móvil y que se quite todos los accesorios que use (reloj, pulseras, pendientes, gafas, etcétera). También es recomendable sugerirle que vacíe la vejiga antes de la sesión, e incluso en el transcurso de la misma si es necesario.

PRINCIPIOS TÉCNICOS

El masaje tradicional tailandés es un trabajo corporal lento y dinámico que implica estiramientos pasivos con presiones estáticas en el cuerpo, utilizando las manos, los dedos (principalmente los pulgares), los codos, las rodillas y los pies. Una correcta y adecuada aplicación de estos estiramientos y estas presiones está condicionada por los recursos técnicos que se utilizan en la práctica, necesarios para desarrollar una forma natural de moverse con equilibrio, ritmo y fluidez, y alcanzar una certera presión de máxima eficacia con el mínimo esfuerzo. A continuación se describen los principios técnicos más importantes.

Respiración consciente

La respiración es el recurso energético más poderoso que poseemos, y utilizarla de forma correcta nos permite alcanzar los niveles más altos de energía, fuerza y capacidad de relajación profunda. Respirar conscientemente permite centrar la atención en el momento que nos ocupa. El control de la respiración aporta múltiples beneficios, entre ellos, serenidad, claridad mental, vitalidad y gozo interior. Respirar con cada movimiento que se realiza evitará sobrecargarse y fatigarse innecesariamente; cuando se trabajan zonas más tensas, el dador debe concentrarse más en la respiración. Si se mantiene la atención en ella, se reduce al mínimo el desgaste de energía y es posible que al finalizar la sesión se tenga más energía que al comenzarla.

Actitud mental de totalidad

En el masaje tradicional tailandés el dador utiliza todo su cuerpo y su energía vital en función de la persona que recibe el masaje. En este sentido, ha de tener presente la totalidad del receptor, estar aten-

En los jardines de Wat Po, en Bangkok, una antigua escultura de piedra muestra un estiramiento característico del masaje tradicional tailandés.

to a su postura, su respiración y sus movimientos, y percibir su estado físico, mental y emocional.

Al comienzo es difícil percibir todos estos elementos, pero, a medida que nos vamos adentrando en la práctica, se va ampliando nuestra capacidad y llega un momento en que todas las partes se engloban como algo natural. Quizá se tarde tiempo en conseguirlo, pero al final siempre se alcanza una habilidad de observación global sin esfuerzo alguno.

Postura adecuada

Antes de aprender a realizar un estiramiento o una presión en cualquier parte del cuerpo, hay que dominar las posturas, ya que éstas involucran a todo el cuerpo y los niveles de energía. De la correcta postura del dador depende el éxito de la sesión.

Independientemente de la postura que se adopte (véase «Las posturas del dador», página 37), se han de cumplir los siguientes requisitos:

- La postura debe ser equilibrada y cómoda.
- Se tiene que mantener la espalda erguida sin rigidez y los hombros relajados para facilitar el flujo de energía hacia las extremidades.
- La cabeza ha de permanecer sobre el eje de la columna vertebral y evitar que caiga hacia los lados.
- Hay que repartir el peso sobre todos los puntos de apoyo, incidiendo en el centro del cuerpo.
- Se deben generar los movimientos desde el punto periférico del ombligo y dirigirlos a partir de este centro.
- La respiración ha de ser profunda y abdominal. Se ha de espirar cada vez que se realiza un desplazamiento o un cambio de posición, así como al presionar y estirar.

La presión

Independientemente de la técnica de presión que se utilice, ésta deberá aplicarse en ángulo recto y perpendicular, aprovechando el propio peso del dador a partir de su eje central. Se ejercerá adaptándose a una zona determinada para conseguir estabilidad y profundidad. Una presión lenta, continua y sostenida, que aumenta progresivamente, no causará daño si se respeta la sensibilidad del receptor, que, como es obvio, varía de una persona a otra. Por esta razón, es muy arriesgado establecer cuál es la presión justa y correcta, ya que no sólo está condicionada por la complexión física, sino también por el estado emocional y mental del individuo en el momento de recibirla.

Si observamos al receptor en el momento de efectuar la presión y percibimos la respuesta al estímulo que realizamos, nunca se causará daño.

De lo dicho anteriormente se deduce que sin una postura adecuada no se puede ejercer una buena presión. Una postura deficiente producirá una presión ineficaz y no se conseguirán los fines perseguidos. Las presiones que se ejercen con las manos y el pulgar se realizan con los brazos completamente estirados para aprovechar el peso del cuerpo y el punto de apoyo que proporciona la postura a partir del centro. De este modo, se evita la fatiga muscular y los nudos de tensión en las articulaciones.

La duración de la presión está condicionada por el efecto y el estímulo que se pretende conseguir. En principio, oscila entre 5 y 7 segundos, pero se puede modificar en función de la finalidad de la sesión, que varía según las necesidades de cada persona.

Las presiones que se efectúan en las diferentes partes del cuerpo estimulan la energía vital que se encuentra en lo más profundo del ser.

Los estiramientos suaves del masaje thai aumentan la flexibilidad y mejoran la circulación energética del cuerpo físico, que es el templo donde habitan los pensamientos y las emociones.

Estiramientos

El masaje tradicional tailandés es el único trabajo corporal que incluye un amplio y elaborado método de estiramientos asistidos. Ésta es una de sus principales características y la más apreciada por las ventajas que ofrece frente a otras formas de masaje.

Para realizar los estiramientos de una manera adecuada hay que seguir los siguientes pasos:

- Adoptar el receptor una postura corporal apropiada para llevar a cabo un estiramiento.
- Controlar las diferentes partes del cuerpo para efectuar el estiramiento que involucra al grupo muscular que se estira.
- Realizar el estiramiento lentamente hasta alcanzar la mayor elasticidad posible, sin causar ningún tipo de dolor. Debe efectuarse con una respiración profunda.
- Ejercer presión firme y tratar de ampliar la capacidad de estiramiento sin activar las defensas de los husos neuromusculares. El estiramiento debe mantenerse entre 5 y 10 segundos. En esta fase se realiza una inspiración y una espiración.
- Recuperar el movimiento con lentitud y suavidad.

Si seguimos los pasos anteriores y respetamos las señales que indican dolor en el receptor, no causaremos ningún daño a la unidad neuromuscular.

LAS POSTURAS DEL DADOR

La postura del cuerpo es un elemento fundamental en la aplicación de las diferentes técnicas. Una postura correcta proporciona equilibrio, estabilidad, movilidad y capacidad de control; permite efectuar cada movimiento con seguridad y armonía y obtener unas condiciones máximas de movimiento con poco desgaste físico y energético.

A continuación se describen las posturas más importantes que adopta el dador en una sesión de masaje tradicional tailandés. Éstas pueden variarse en función de las características físicas del dador y del receptor.

El diamante

Sentarse con las rodillas dobladas sobre los talones, los pies ligeramente separados y el dorso de los mismos descansando en el suelo. Separar las rodillas al ancho de los hombros y mantener el torso erguido y los hombros relajados.

Apertura del diamante

Partiendo de la postura anterior, doblar una pierna hacia atrás y mantener la otra flexionada, con el pie dirigido hacia el muslo contrario.

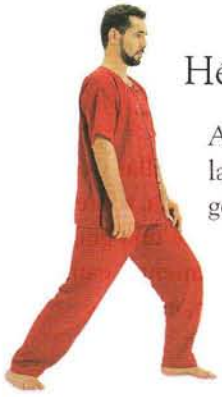
Media mariposa con una pierna estirada

Sentarse con una pierna estirada y la otra flexionada, y colocar el pie de ésta en el lado interno del muslo contrario.

Ecuestre

Partiendo de la postura del diamante, avanzar una pierna por delante del cuerpo y apoyar el pie. Mantener apoyada la rodilla de la otra pierna.

Héroe en posición de pie



Adelantar una pierna y flexionarla, mientras la otra permanece ligeramente flexionada.

Jinete

Separar las piernas y doblar las rodillas. Mantener los pies alineados y paralelos, y el torso relajado.

Sastre

Doblar las piernas y llevar los pies hacia el muslo contrario. El torso debe permanecer lo más erguido posible.

Cuclillas desde la posición de pie

Flexionar las piernas, manteniendo el equilibrio, y separar los pies al ancho de la cadera para conseguir estabilidad. También puede realizarse en la posición de la silla.

TÉCNICAS BÁSICAS

Presión palmar

Las palmas de las manos se utilizan de una forma pareja. La presión debe ser suave a fin de no producir dolor. Se hace hincapié en integrar las partes relacionadas entre sí. Esta técnica se utiliza antes de las presiones de pulgares, rodillas y codos, y para finalizar y empezar una secuencia, sobre todo en las piernas y en la espalda. Existe una gran variedad de recursos palmares: estiramiento, caminata, círculos, rodamiento, percusión, etcétera.

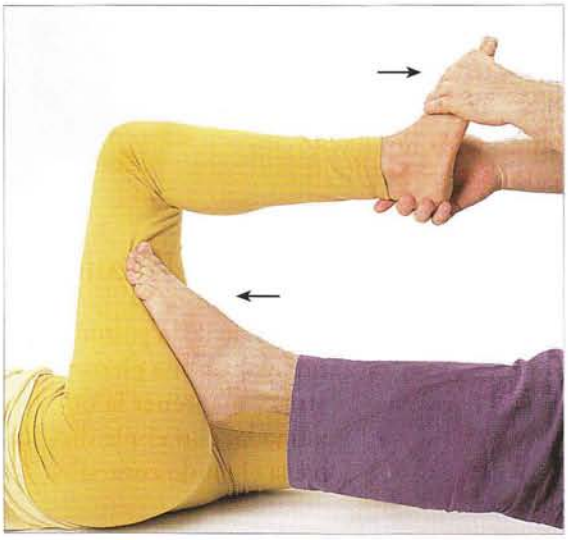
Presión con los pulgares

Se lleva a cabo con la yema del dedo gordo de la mano. La última falange se utiliza para presionar con cuidado en determinados puntos, sobre todo para tratar las líneas energéticas sen y trabajar los surcos entre los músculos. En general, las presiones de los pulgares se realizan alternadamente, como en una caminata: mientras uno ejerce la presión, el otro la va liberando y avanza hacia el siguiente punto. Existe una amplia variedad de recursos con el pulgar: pulgar reforzado, pulgares rodantes, etcétera.

Círculos con los pulgares

Se suelen llevar a cabo partiendo de una presión suave. Se aplican en las piernas, los pies (dorso y planta), las manos (dorso y palma) y la cara. Los hay fijos y en espiral. Con ellos se trabajan los huesos, que no se deben presionar directamente.

Presión con el pie



En el masaje tradicional tailandés se usan todas las partes de la planta del pie: el talón, la planta propiamente dicha y la bola del pie (metatarso), con el fin de lograr diferentes tipos de presiones. En cierto modo, el pie sustituye a la mano para trabajar grandes masas musculares y proporcionar un elemento fijo de apoyo, a fin de realizar los estiramientos del torso y/o las extremidades. Las presiones podales se realizan ejerciendo una fuerza contraria a la presión que efectúa el pie. Hay que procurar no producir dolor con la presión.

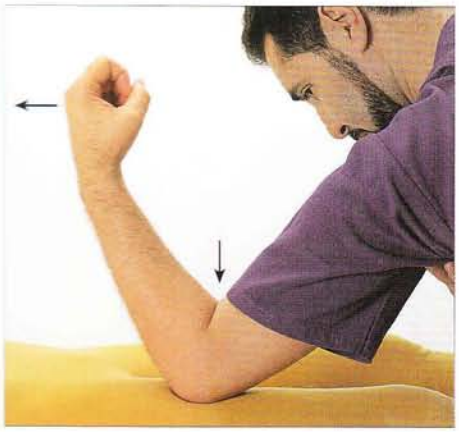
Presión tenar

Se lleva a cabo con el talón de la mano sobre el tejido blando. En general se utiliza para trabajar más profundamente las grandes masas musculares.

Presión hipotenar

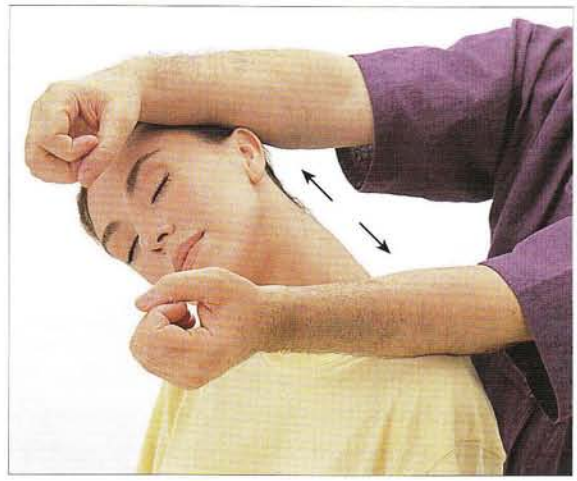
Se ejerce presión perpendicular con el canto de la mano para abarcar un mayor espacio de trabajo. Se utiliza en la escápula, a los lados del esternón y en las piernas.

Presión del codo



Con el codo se trabajan los puntos de la planta del pie y, en ocasiones, los de otras partes del cuerpo, como los muslos. La aplicación ha de ser perpendicular al punto que se trata, liberando la presión con una apertura del antebrazo. Se ha de evitar hacer el movimiento bruscamente. Hay que levantar el codo con suavidad al liberar la presión.

Presión del antebrazo



Se utiliza todo el antebrazo, en especial la parte más musculosa, para ejercer presión con él. Los brazos sustituyen, en cierto modo, a las presiones palmares.

Presión de la rodilla

Se realiza partiendo de la postura del diamante. Las rodillas se encuentran apoyadas estableciendo un centro que proporcione equilibrio. Mientras las manos estabilizan otras partes del cuerpo del receptor, una rodilla se levanta y se apoya o ejerce presión sobre un punto determinado. La presión de la rodilla se aplica solamente en la musculatura para abarcar un radio de acción mayor.

Percusión cubital thai

Esta percusión se realiza uniendo las manos y los dedos, pero con éstos separados. El movimiento es perpendicular y repetitivo y se efectúa rápidamente con el reborde del dedo meñique. No se lleva a cabo en las partes duras del cuerpo, sino sólo sobre la musculatura, transversal o longitudinalmente a ésta, dependiendo de la zona que se trabaje y del fin que se persiga.

Círculo palmar

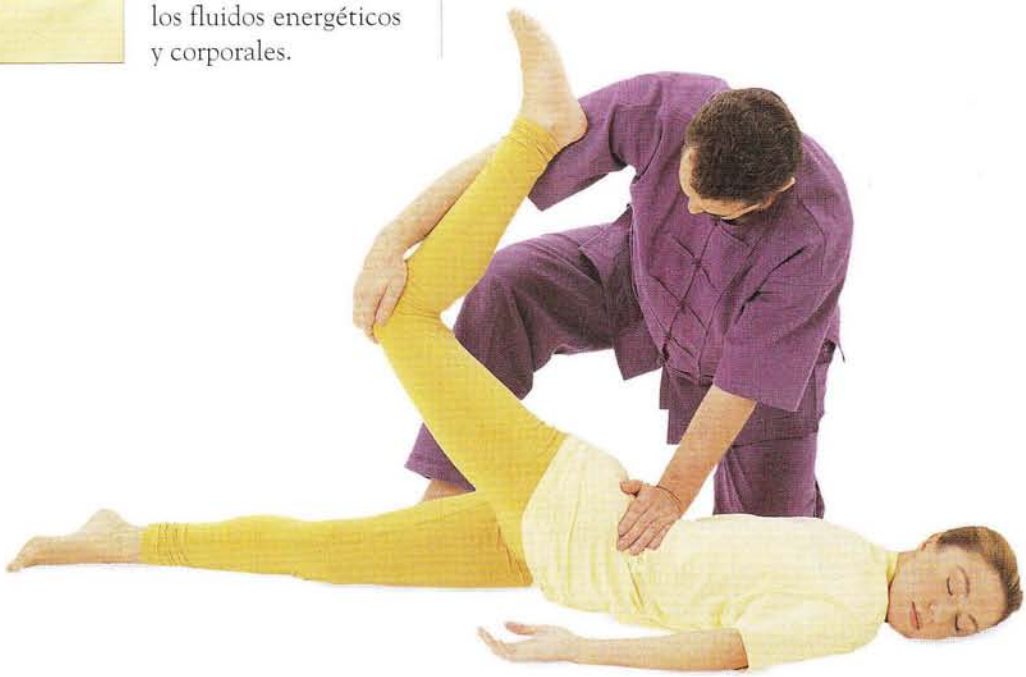
Se aplica en superficies amplias, como el abdomen y la espalda, y consisten en una ligera presión con movimientos circulares continuos, fijos o a lo largo de la musculatura. Con ello se estimulan los fluidos energéticos y corporales.

Círculos digitales

Con los dedos juntos, se realizan pequeños círculos en espacios reducidos, como el dorso de la mano y el cuerpo del esternón. También se hacen en las piernas.

Estiramientos

En ellos se basa esencialmente el masaje tradicional tailandés. Se estiran las extremidades, el torso y todo el cuerpo buscando una armonía en los movimientos para aligerar las articulaciones e incrementar la flexibilidad muscular, de ligamentos y de fascias. Es importante dominar y controlar cada parte del cuerpo partiendo de la postura apropiada para realizar el estiramiento. Las distintas zonas se han de coger con firmeza y suavidad hasta alcanzar el punto máximo de estiramiento permitido. Los estiramientos no deben ser violentos; se tienen que hacer despacio y con cuidado, reconociendo el límite de los husos neuromusculares. Cada estiramiento se ha de apoyar en la respiración y se debe recuperar el movimiento lentamente.

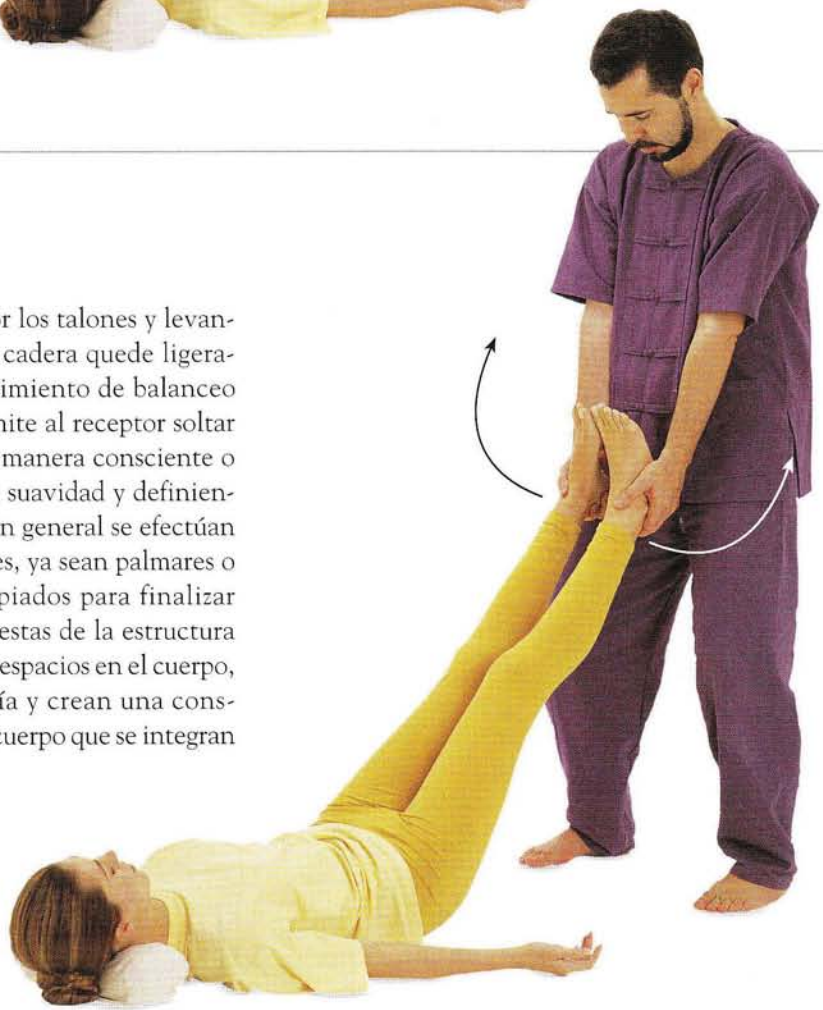


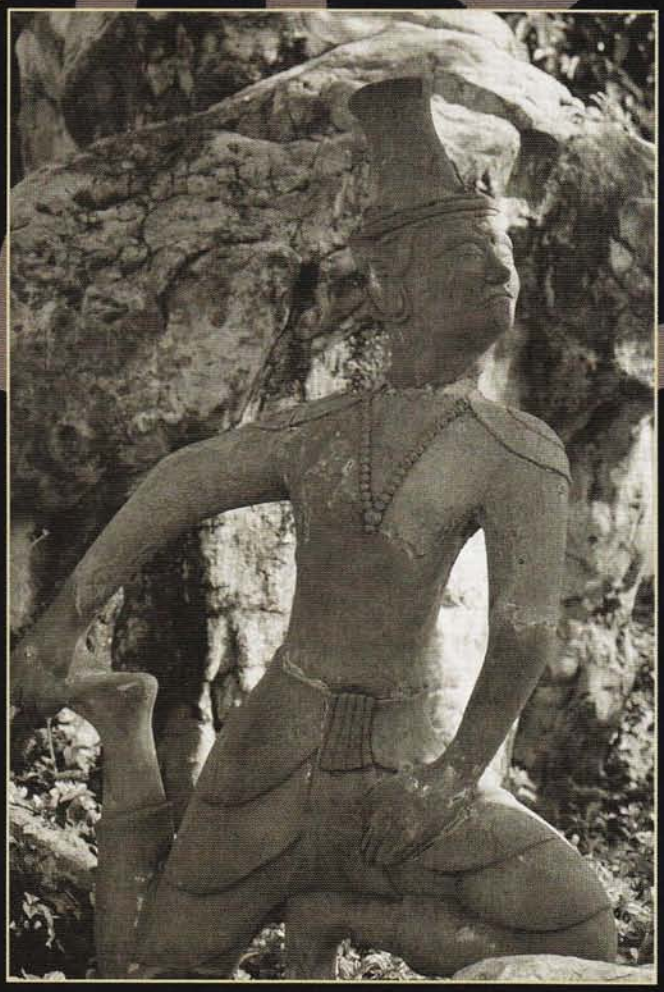
Parada del flujo sanguíneo

Presión palmar suave y perpendicular en las zonas inguinal y axilar, con el fin de detener el flujo sanguíneo de las arterias femoral y axilar. La presión se mantiene entre 30 y 50 segundos. *No se puede realizar en pacientes con deficiencias cardiovasculares y con varices*. Esta técnica aumenta la irrigación sanguínea y, al liberar la presión, produce una sensación de calor que se disemina como un chorro por las piernas y los brazos del receptor. Se cree que esta técnica activa y estimula la energía vital o pránica. Es muy recomendable para personas sedentarias.

Balanceos

Coger los pies del receptor por los talones y levantarle las piernas hasta que la cadera quede ligeramente alzada. Hacer un movimiento de balanceo rítmico y continuo. Esto permite al receptor soltar su estructura corporal de una manera consciente o inconsciente. Se realizan con suavidad y definiendo claramente su dirección. En general se efectúan antes de trabajar con presiones, ya sean palmares o pulgares. También son apropiados para finalizar una secuencia o buscar respuestas de la estructura corporal. Los balanceos abren espacios en el cuerpo, facilitan el flujo de la energía y crean una consciencia de todas las partes del cuerpo que se integran en el movimiento.





Cuarta parte

Sesión de masaje thai, paso a paso

La secuencia de los movimientos que se desarrollan en la sesión involucra a la totalidad del ser humano en sus aspectos más vitales, y establece una conexión con el cuerpo, la mente y las emociones. Una actitud consciente y atenta al realizar las posturas, las presiones y los estiramientos permite alcanzar, con suavidad y precisión, los beneficios potenciales de este trabajo corporal.

Figura de los jardines de Wat Po, en Bangkok, que simboliza la concentración, la flexibilidad y el equilibrio físico en perfecta armonía.

ANTES DE COMENZAR

Antes de iniciar el masaje tradicional tailandés conviene realizar unos ejercicios sencillos de calentamiento, a fin de prevenir los calambres y la fatiga durante la sesión, y conocer el potencial de nuestro cuerpo. Con estos ejercicios iniciales se pretende liberar la tensión y el entumecimiento corporales, aportar flexibilidad y conseguir habilidad física. Gracias a ellos, la sesión se llevará a cabo sin sobrecargarse y se desarrollará una resistencia que permitirá hacer el trabajo con mayor comodidad y libertad de movimientos. Estos ejercicios tienen una duración máxima de 15 minutos; si se van a dar varios masajes, basta con realizarlos antes de comenzar el primero.

Al acabar los ejercicios y a partir de la posición del diamante, se efectúa la serie de posturas del dador. Éstas nos permitirán familiarizarnos con el trabajo que se llevará a cabo durante la sesión de masaje. También nos ayudarán a adquirir la habilidad necesaria para pasar de una postura a otra con soltura y comodidad, requisito indispensable para que la sesión se desarrolle con fluidez y armonía.

A continuación se describen algunos ejercicios de calentamiento fáciles de realizar. La posición inicial es de pie, con las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados al ancho de la cadera y las manos sueltas a los lados.

Flexión y extensión del pie

Elevar un pie del suelo, extender la punta del mismo hacia abajo y seguidamente flexionarlo hacia arriba. Repetir el movimiento con el otro pie.

Círculos con el pie

Manteniendo la posición anterior, realizar movimientos circulares continuos primero en un sentido y luego en el otro. Repetir el movimiento con el otro pie.

Flexión de las rodillas

Partiendo de la posición inicial, colocar las manos en las rodillas y flexionar éstas espirando. Al estirar las piernas, inspirar.

Círculos con las rodillas

Manteniendo la posición anterior, realizar círculos con las rodillas en un sentido y en el otro, aproximándolas y alejándolas entre sí.

Soltar la cadera

En la posición inicial, con las piernas estiradas y las manos apoyadas en la cintura, mover la cadera hacia un lado y hacia otro, y a continuación trazar círculos en ambos sentidos.

Inclinar el cuerpo

Colocándose en la postura del diamante, balancearse lentamente de un lado a otro, dejando que el cuerpo se desplace desde el centro hacia los lados.

La luna en diamante

Manteniendo la postura anterior, colocar una mano en la región umbilical, estirar el otro brazo por encima de la cabeza e inclinarse hacia un lado. Espirar, volver a la línea media inspirando y repetir el movimiento varias veces hacia el mismo lado. A continuación realizarlo hacia el otro lado.

Torsión del tronco en diamante

Con los brazos estirados delante del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba, girar el tronco llevando los brazos hacia atrás y espirando. Al recuperar la postura inicial, inspirar. Repetir el movimiento hacia el otro lado.

Molino en diamante

Colocar la punta de los dedos en los hombros y realizar un movimiento circular con los codos, aproximándolos y separándolos, primero en un sentido y luego en el otro. Espirar cuando se aproximan los codos e inspirar al separarlos.

Remo de brazos en diamante

Extender los brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo, flexionarlos en dirección al pecho y luego estirarlos formando un movimiento continuo, primero en un sentido y luego en el otro.

Círculos con las manos

Mantener los brazos extendidos a la altura de los hombros y describir círculos con las manos hacia dentro y hacia fuera. Se inicia el movimiento hacia dentro con una inspiración y seguidamente se cambia el sentido. Los hombros deben estar relajados.

Estiramiento intermitente de los dedos

Abrir las manos lo máximo posible espirando y dejar los dedos separados entre sí. Inhalar al cerrar las manos. Al abrir los dedos, mantenerlos unos segundos lo más estirados posible y a continuación relajarlos. Repetir el movimiento varias veces.

Estiramiento de los dedos y las palmas de las manos

Coger con una mano los dedos de la otra y realizar una palanca manteniendo el brazo estirado. Repetir el movimiento con el pulgar y después con la otra mano. En este movimiento el brazo se encuentra completamente estirado, sin sobrecargar el hombro.

Vaivén de las manos

Con los brazos flexionados, entrelazar los dedos y mover las muñecas alternativamente hacia arriba y hacia abajo, tratando de conseguir la mayor flexión posible. Realizar el movimiento con suavidad y soltura.

Estiramiento con las manos entrelazadas

A partir de la posición anterior, estirar los brazos hacia delante espirando. Mantener los hombros relajados y los brazos completamente estirados.

Elevación de los hombros

Manteniendo la posición anterior, inspirar mientras se suben lentamente los hombros hacia las orejas y espirar al bajarlos. Al subir los hombros, hacer una pausa reteniendo el aire.

Extensión y flexión del cuello

Llevar la cabeza hacia atrás inspirando lentamente y espirar al flexionar. En este ejercicio se recomienda mantener los ojos cerrados y realizar el movimiento con lentitud y suavidad.

Inclinación del cuello

Dejar caer la cabeza hacia el hombro espirando y tratar de tocarlo con la oreja. Inspirar al recuperar la posición. Realizar el movimiento hacia el otro lado.

Torsión de la cabeza

Mirando al frente, girar la cabeza hacia un lado espirando y volver a la línea media inspirando. Realizar el movimiento hacia el otro lado.

Movimientos oculares

Mover los ojos mirando hacia arriba y hacia abajo, hacia un lado y hacia el otro, sin girar la cabeza. A continuación, hacer círculos en un sentido y en otro. Todos los movimientos deben realizarse lentamente.

En estado de unidad

Después de realizar los ejercicios de calentamiento y las posturas del dador es muy beneficioso dedicar unos minutos a sentir nuestra totalidad, integrando todos los elementos con una respiración profunda, expansiva y serena, hasta alcanzar un estado de unidad que permita abarcar la propia energía y la del receptor. Sentir el momento presente y percibir cada cambio energético en el transcurso de la sesión es una cualidad que todos podemos lograr si nos mantenemos relajados y concentrados en lo que estamos haciendo.

El canon pâli dice: «Hay que estar atento y en posesión de uno mismo». Hay que dejarse fluir en cada movimiento, en armonía con el cuerpo físico, causal y astral.

Introducción a la sesión

La sesión de masaje tradicional tailandés se realiza en las cuatro posiciones del receptor: supina (páginas 47-102), de lado (páginas 103-119), prona (páginas 120-137) y sentada (páginas 138-153). Esta secuencia tiene como finalidad trabajar eficazmente los cuatro elementos que engloban el estado interior, exterior y psicoespiritual de la persona, que se encuentran relacionados con las partes sólidas del cuerpo, los fluidos, la temperatura y la vitalidad física y mental.

POSICIÓN SUPINA

La posición supina es quizá la más importante porque involucra a todo el cuerpo y expone lo más vulnerable del ser humano. En esta posición se trabaja desde los pies hasta la cabeza, pasando por el abdomen, refugio de la energía vital, y el pecho, relacionado con las emociones y con la alegría interior.

1. Reverencia en la postura del diamante

Unir las manos frente al pecho, formando la hoja del loto, e inclinarse espirando. Erguirse inspirando.

Beneficios: *armoniza la energía individual y proporciona un estado de unidad y concentración física, mental y emocional.*

2. Toma de contacto

Después de la reverencia, aproximar las manos a los pies del receptor y reposarlas en ellos. Observar el ritmo respiratorio y todas las partes que forman la unidad.

Beneficios: *permite iniciar el contacto cálidamente para emprender el trabajo corporal.*

Calentamiento de la parte anterior de las piernas

3. Caminata palmar en los pies

Realizar una presión palmar alterna en los pies con suavidad.

Beneficios: *relaja la articulación del tobillo y suelta las piernas y los pies.*

Precauciones: *evitar en caso de esguince de tobillo.*

4. Caminata palmar en las pantorrillas

Con las manos dirigidas hacia las rodillas, ejercer presión palmar alterna en el lado interno de la pantorrilla, en dirección ascendente.

Precauciones: *evitar si existen varices tortuosas y/o flebitis.*

Beneficios: *favorece el retorno venoso y descarga la tensión del gemelo interno.*

5. Círculos en las rodillas

Con las manos sobre las rótulas, realizar movimientos circulares hacia fuera.

Beneficios: *desbloquea las rótulas y proporciona movilidad a la articulación de las rodillas. Masajea el ligamento rotuliano y los tendones del cuádriceps.*

6. Caminata palmar en el muslo

Realizar caminata palmar alterna en el muslo, hasta la cadera, y regresar a los pies.

Beneficios: *mejora la circulación linfática y sanguínea de las piernas, y relaja la musculatura del muslo y la cadera.*

7. Presión pulgar en los tres puntos del tobillo interno

Ejercer presión pulgar en los tres puntos que se indican en la fotografía, en ambos pies.

Beneficios: *estimula los puntos reflejos de la parte baja de la espalda y de los órganos internos.*

Los pies

Los seis puntos del pie

En los pies existen puntos reflejos que están relacionados con los órganos internos y, al presionarlos, se favorece su funcionamiento y se activa la energía del sen kalatharee.

8. Presión pulgar en los seis puntos de la planta del pie

Presionar con los pulgares los seis puntos de la planta de ambos pies. En cada presión contar lentamente hasta 5. Comenzar en el punto 1, llegar hasta el 6 y regresar de nuevo al 1.

Beneficios: *mejora las funciones orgánicas a través de los puntos reflejos del pie, libera la tensión de la planta del pie y ayuda a evitar los calambres y la retracción de los dedos.*

9. Presión pulgar en la planta del pie

Presionar con los pulgares el punto que se encuentra entre el talón y la planta, en ambos pies, y continuar presionando sobre la bóveda. Al llegar a la bola del pie (metatarso), realizar movimientos circulares en espiral con el pulgar, estirando todos los dedos, uno a uno.

Beneficios: *mejora las funciones de los órganos internos por el efecto reflejo correspondiente.*

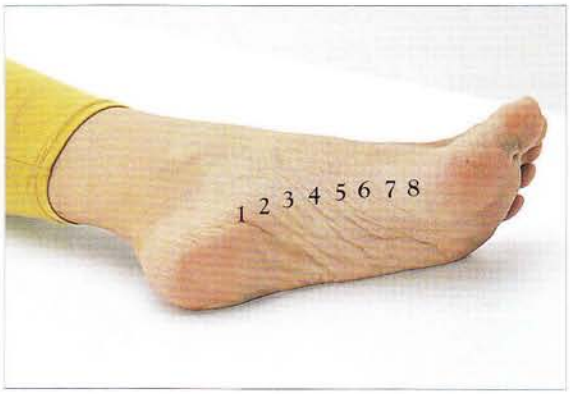
10. Presión pulgar en el dorso del pie

Colocar los pulgares perpendicularmente en la articulación del tobillo y presionar. Después, realizar movimientos circulares en espiral sobre el dorso de los pies, hacia los dedos, uno a uno.

Beneficios: *mejora la circulación del pie y libera la tensión del dorso. Favorece el flujo de la energía del sen kalatharee.*

Arco del pie

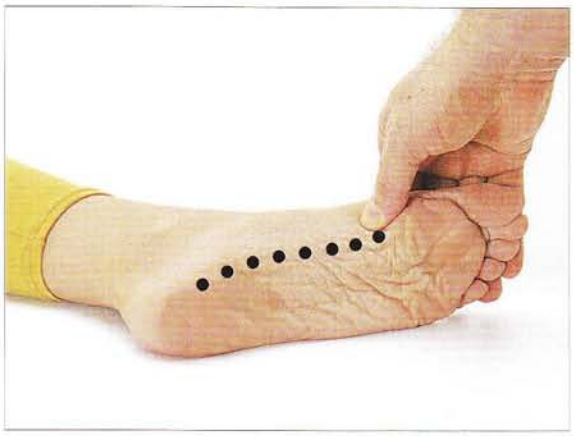
El arco del pie se encuentra relacionado con la zona refleja de la columna vertebral y, al igual que ésta, tiene una estructura curva. Al presionar el lado interno de los pies, se influye en los puntos relacionados con la columna vertebral y el sistema nervioso central. Con estas presiones se mejora la movilidad de la columna; también se alivian los problemas de espalda y se normaliza su funcionamiento.



11. Presión pulgar en los ocho puntos del arco del pie

Presionar los diferentes puntos de ambos pies. Comenzar en el punto primero y al llegar al octavo volver al principio. Repetir el movimiento número 3.

Beneficios: *libera la tensión de la columna vertebral por efecto reflejo.*



12. Círculos con el pie

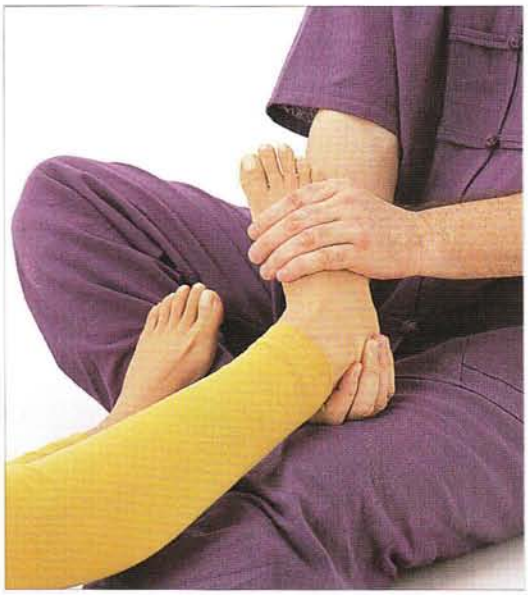
Sentarse en la posición de media mariposa con una pierna estirada y dejar que la pierna del receptor descanse sobre ella. Coger el pie por el talón y movilizarlo con la otra mano formando círculos en ambos sentidos.

Beneficios: *flexibiliza la articulación del tobillo y libera los bloqueos energéticos.*

13. Rotación del pie

Con una mano en el talón y la otra en el dorso, girar el pie hacia dentro y hacia fuera, desde el tobillo hasta la punta, en cuatro movimientos.

Beneficios: *estira los ligamentos de la articulación del tobillo. Previene esguinces y la limitación articular.*

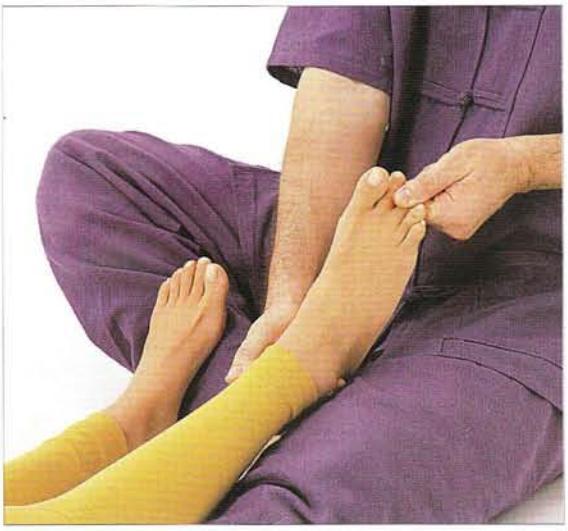


14. Estiramiento de los dedos

Coger el pie del receptor por el talón con una mano y con la otra estirarle los dedos, uno a uno, con firmeza y suavidad.

Beneficios: *abre las articulaciones, desbloquea el estancamiento de energía en los dedos y da movilidad a los segmentos distales.*

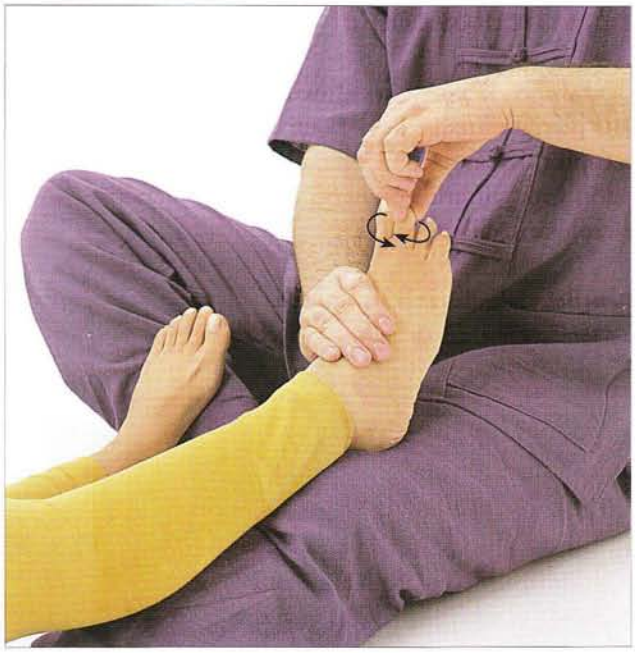
Precauciones:
evitar en personas con pie diabético.



15. Círculos con los dedos del pie

Cogiendo cada dedo del receptor con los dedos índice y pulgar en forma de pinza, realizar círculos en ambos sentidos.

Beneficios: *desentumece los dedos y les proporciona flexibilidad y movilidad. Previene el síndrome de martillo.*



16. Estiramiento de la pierna

Colocar una mano en el talón y la otra en el dorso del pie y tirar de la pierna lentamente hasta observar que se mueve el torso del receptor.

Beneficios: *abre las articulaciones de la rodilla, de la cadera y del pie. Moviliza toda la estructura.*

17. Estiramiento hacia fuera

Partiendo de la posición anterior, estirar la pierna al tiempo que se abre el pie hacia fuera.

Precauciones: *evitar en caso de prótesis de cadera y de dolor en la rodilla y el pie.*

18. Estiramiento hacia dentro

Cambiar la posición de las manos. Coger el pie por el talón con una mano y el dorso con la otra. Estirar la pierna mientras se presiona el pie hacia dentro.

Repetir del paso 12 al 18 en el otro pie.

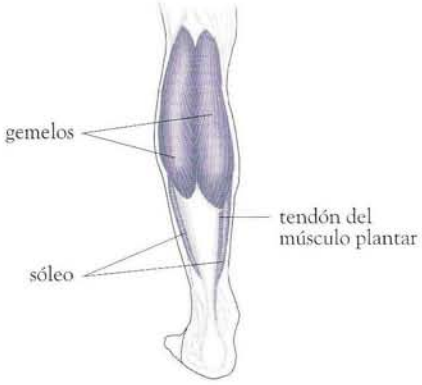
19. Presión palmar en los pies

En posición del diamante, separar los pies del receptor a lo ancho de la cadera y alinearlos paralelamente. Ejercer presión palmar perpendicular sobre el dorso, estirándolo.

Beneficios: *estira los tendones del pie y los músculos de la pierna anterior. Flexibiliza la articulación del tobillo.*

20. Presión tenar en la bola del pie

Manteniendo la posición anterior, colocar el talón de las manos en el metatarso y presionar hacia delante para flexionar los dedos.

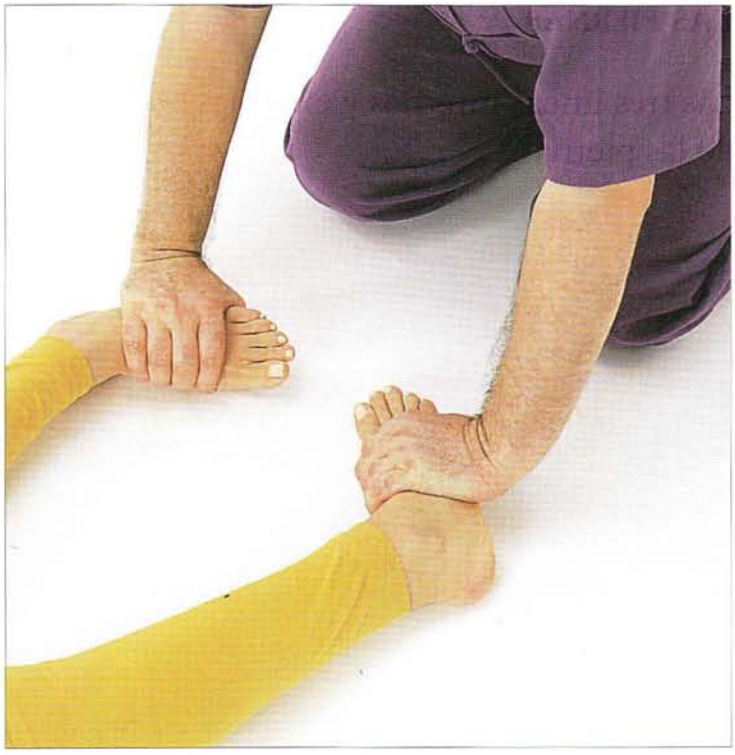


Beneficios: *estira la fascia plantar y el tendón de Aquiles. Previene la retracción de la musculatura de la pantorrilla.*

21. Presión palmar con los pies hacia dentro

Presionar perpendicularmente el dorso de los pies, que deben estar dirigidos hacia dentro.

Beneficios: *estira los músculos del lado externo de la pierna.*



22. Presión palmar en los pies superpuestos

Colocar un pie sobre el otro y presionar perpendicularmente con ambas manos, primero un pie y luego el otro. Repetir el movimiento número 3.

Beneficios: *incrementa los de la posición número 19.*

Precauciones: *evitar en lesiones de tobillo y en caso de inflamación crónica del pie.*

Las piernas

Las tres líneas internas y externas de las piernas

Las piernas representan, junto con los pies, el asentamiento en la tierra. Su importancia estriba en que por ellas transcurre la mayoría de los senderos energéticos sen, los cuales están muy relacionados con la estructura corporal y con los órganos internos. Existen tres líneas en el lado interno de las piernas y otras tres en el lado externo, y se trabajan desde los tobillos hasta la cadera y viceversa. El masaje tradicional tailandés hace hincapié en el trabajo de las piernas por la importancia que tienen en el equilibrio y la estabilidad de la columna vertebral, eje fundamental del buen funcionamiento energético y orgánico.

23. Estiramiento palmar en el lado interno de la pierna

A partir de la posición del diamante, frente a la pierna, colocar una mano en la cadera y la otra en el pie, y presionar al tiempo hacia arriba y hacia abajo.

Beneficios: *expande los músculos de la pierna y prepara para el trabajo más profundo.*

24. Caminata palmar en el lado interno de la pierna

Colocar las manos una al lado de la otra y presionar alternativamente desde el muslo hasta el pie y viceversa.

Beneficios: *acondiciona la musculatura para el trabajo energético y favorece la circulación.*

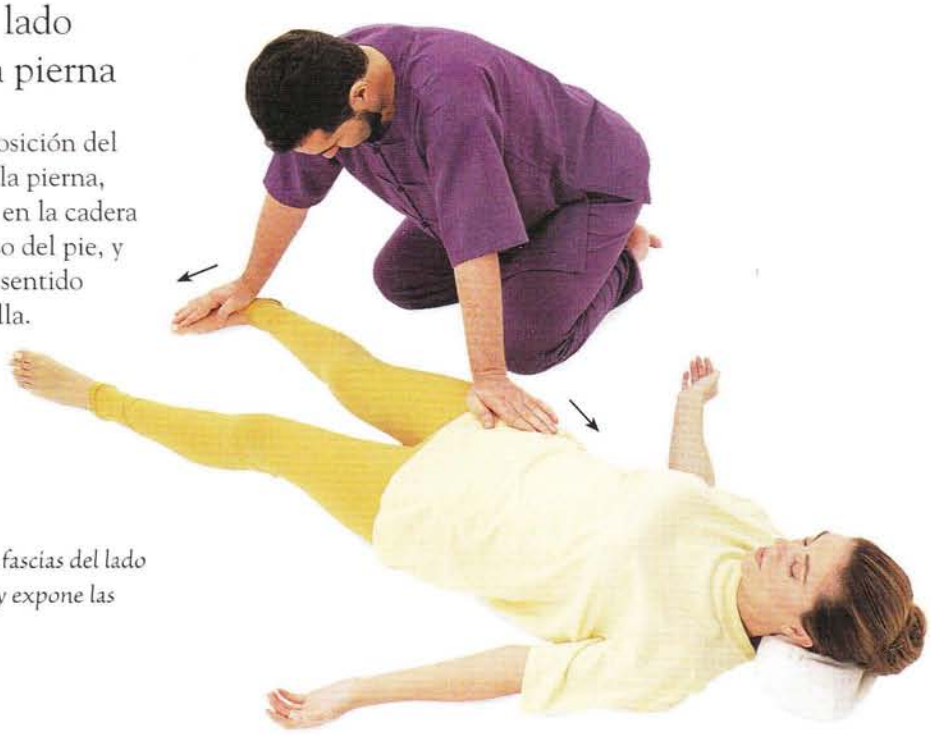
25. Presión alterna con los pulgares en la pierna

Sobre las tres líneas energéticas del lado interno de la pierna (ver gráfico página 58), comenzar la presión en el tobillo, ascender hacia la cadera y volver al tobillo para cambiar de línea. Iniciar el recorrido en el punto número 1, seguir en el 2 y finalizar en el 3.

Beneficios: *mejora las funciones de los órganos internos (riñón, bazo e hígado). Armoniza las emociones y la actividad sexual. Activa la energía de los sen kalatharee, sahatsarangsi y tawaree.*

26. Estiramiento palmar en el lado externo de la pierna

Manteniendo la posición del diamante frente a la pierna, colocar una mano en la cadera y la otra en el dorso del pie, y ejercer presión en sentido contrario a la rodilla.



Beneficios: *estira las fascias del lado externo de la pierna y expone las líneas energéticas.*

27. Caminata palmar en el lado externo de la pierna

Colocar la planta del pie sobre el dorso del pie del receptor, a fin de mantener la pierna estirada, y realizar la caminata palmar en el lado externo, desde la cadera hasta el tobillo y viceversa.

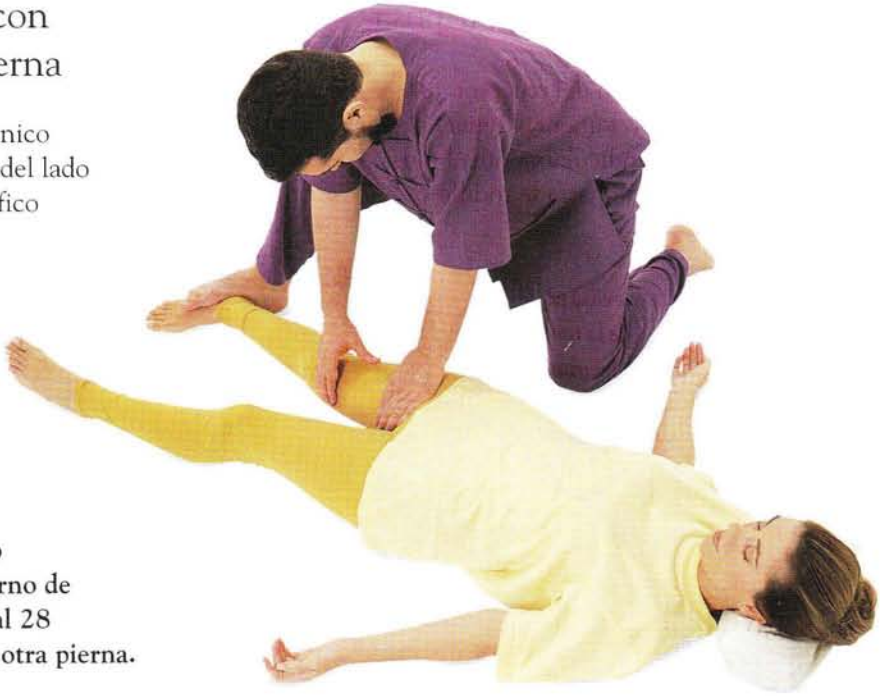
Beneficios: *prepara los músculos y las líneas energéticas para un trabajo profundo.*

28. Presión alterna con los pulgares en la pierna

Repetir el procedimiento técnico del paso 25 en las tres líneas del lado externo de la pierna (ver gráfico página 58).

Beneficios: *mejora las funciones digestivas y libera la rigidez muscular. Activa la energía de los sen sahatsarangsi y tawaree en el lado externo, así como ittha y pingkhala.*

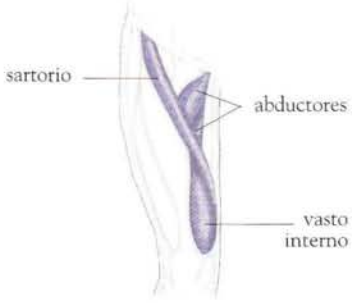
Tras trabajar el lado interno de una pierna y el lado externo de la otra, repetir del paso 23 al 28 colocándose por fuera de la otra pierna.



29. Media mariposa

Coger la pierna del receptor y flexionarla dejando el muslo apoyado en el suelo y el pie a la altura de la rodilla de la pierna estirada (hombres, lado izquierdo; mujeres, lado derecho). Si es necesario, colocar un cojín entre el suelo y el muslo del receptor. Ejercer presión palmar en la cadera correspondiente a la pierna estirada y en tres puntos del muslo de la pierna en media mariposa.

Beneficios: *estira la musculatura interna del muslo, flexibiliza la cadera y estimula la energía de los sen nantakawat y kitcha.*



30. Presión palmar en mariposa

Manteniendo la posición del receptor, juntar los talones de las manos (eminencia tenar) y abrir éstas. Presionar perpendicularmente el muslo interno, desde la cadera hasta la rodilla y viceversa.

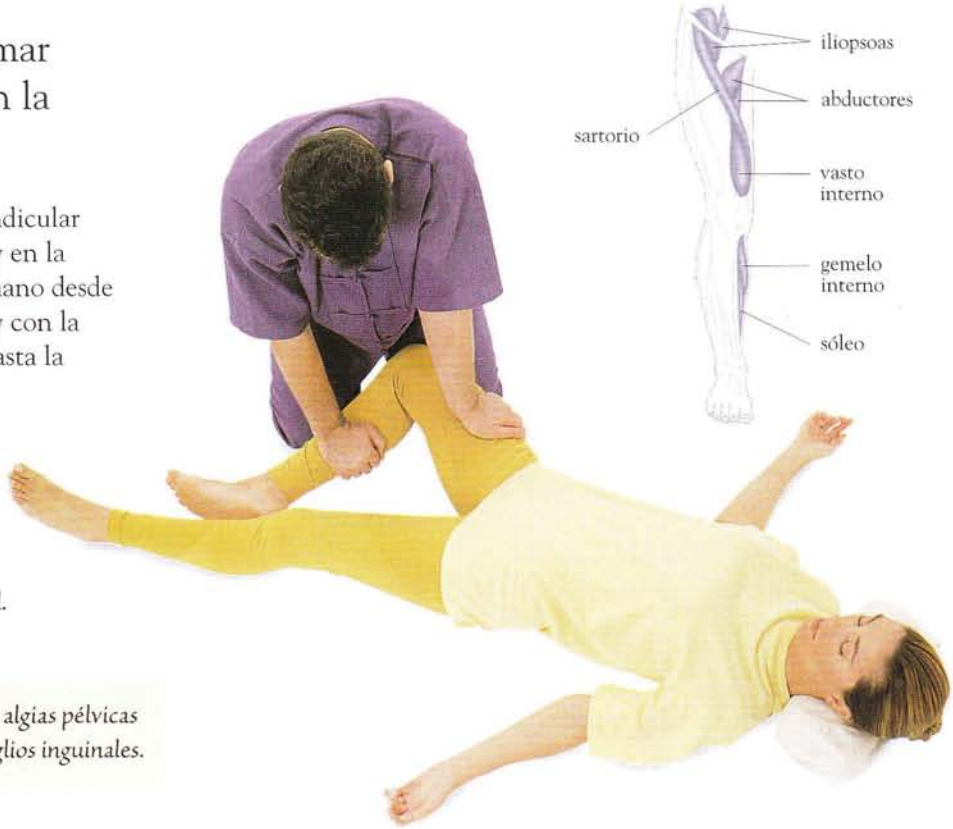
Beneficios: *aumenta la movilidad de la pelvis por la liberación de la tensión de la musculatura interna del muslo. Incrementa la energía de los sen kalatharee, sahatsarangsi y tawaree.*

31. Presión palmar en el muslo y en la pantorrilla

Ejercer presión perpendicular y alterna en el muslo y en la pantorrilla, con una mano desde la rodilla hasta el pie y con la otra desde la cadera hasta la rodilla y viceversa.

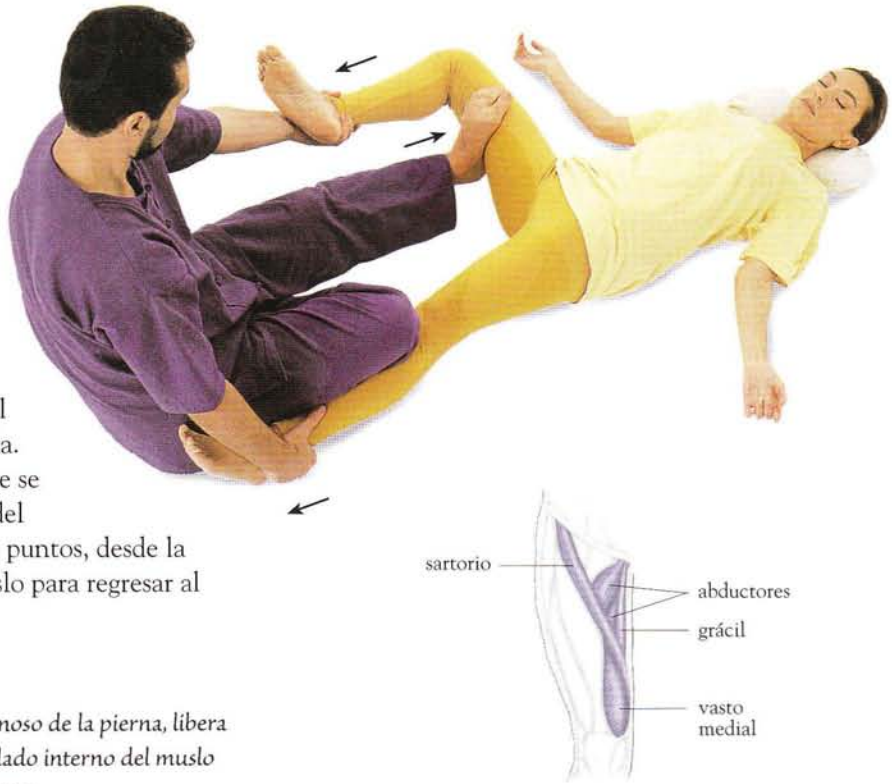
Beneficios: *aumenta el flujo energético en la pierna, incrementa el movimiento de la cadera y regula el ciclo menstrual.*

Precauciones: *evitar en algias pélvicas y en inflamación de ganglios inguinales.*



32. Presión plantar en el lado interno del muslo

Sentarse en posición de media mariposa con una pierna estirada, coger por el talón el pie de la pierna flexionada del receptor y colocar la planta del pie en el lado interno del muslo de la pierna flexionada. Ejercer presión al tiempo que se tira del talón y del otro pie del receptor. Se presiona en tres puntos, desde la corva hasta la mitad del muslo para regresar al pliegue de la rodilla.



Beneficios: *mejora el retorno venoso de la pierna, libera la tensión de la musculatura del lado interno del muslo y activa la energía del sen kalatharee.*

33. Presión en el muslo con los pies

Desde la posición anterior, introducir un pie por debajo del muslo y situarlo por delante, mientras el otro pie presiona el lado interno.

Beneficios: *por el efecto de bombeo mejora el retorno linfático y activa la energía de los sen sahatsarangsi y tawaree.*

34. Presión plantar con un pie en gancho

Enganchar en la corva de la pierna el pie de la pierna flexionada del receptor y, con la otra pierna, ejercer presión plantar en el lado interno del muslo, sobre tres puntos, al tiempo que se tira del talón de la pierna estirada.

Beneficios: *por la compresión que se ejerce sobre el tejido blando, libera las adherencias de la musculatura interna del muslo y produce un estímulo en los sistemas nervioso y energético.*

35. Pedaleo plantar

Desenganchar el pie del receptor, cogerlo por el talón y tirar de él firmemente, mientras se presiona alternativamente con la planta de los pies en el lado interno del muslo.

Beneficios: *relaja y armoniza el trabajo realizado con las presiones profundas.*

36. Presión en el muslo con los dedos en garfio

Manteniendo los pies en el lado interno del muslo, aproximarse al receptor y enganchar su pierna al tiempo que se apresa con las propias piernas. Realizar presiones con los dedos en garfio, tirando varias veces de forma alterna del muslo.

Beneficios: *distiende la musculatura del muslo anterior y mejora las funciones digestivas y sexuales.*

37. Percusión con el puño en el muslo

Con el puño semicerrado realizar percusiones continuas y repetidas, mientras la otra mano tira de la rodilla.

Beneficios: *relaja la musculatura y permite un mejor flujo de sangre. Amplifica energéticamente los efectos de las presiones realizadas con los dedos.*

38. Torsión alterna en el muslo

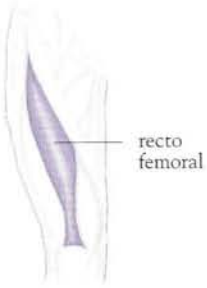
Adoptando la posición del diamante, colocar la pierna flexionada, manteniendo el apoyo plantar. Poner entre las rodillas el pie del receptor para inmovilizar la pierna y realizar presiones digitales con torsión en los lados interno y externo del muslo, desde la rodilla hasta la ingle y viceversa.

Beneficios: *estimula la energía de los sen tawaree y sahatsarangsi y mejora las funciones de las vías digestivas.*

39. Presión digital en el muslo

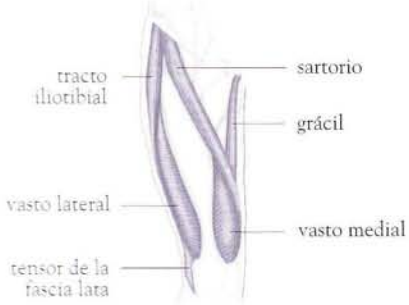
Sobre la línea media del muslo, ejercer presión perpendicular desde la rodilla hasta la ingle y viceversa.

Beneficios: *libera la tensión del muslo y la sobrecarga de la rodilla. Favorece las funciones intestinales. Activa la energía del sen kalatharee.*



40. Cascanueces en el muslo

Entrelazando los dedos, colocar las manos en los lados interno y externo del muslo y ejercer presión en varios puntos desde la rodilla hasta la ingle y viceversa.



Beneficios: *activa la energía de los sen tawaree y sahatsarangsi, mejora la irrigación sanguínea y previene la retracción de los tendones internos y externos de la rodilla.*

41. Presión con los pulgares

Ejercer presión con los pulgares en forma de pinza en los lados interno y externo del muslo, en varios puntos desde la rodilla hasta la ingle y viceversa.

Beneficios: *armoniza los ciclos corporales y energéticos.*

42. Cascanueces con estiramiento del muslo

Ejercer presión con las manos en los lados interno y externo del muslo, al tiempo que se tira hacia sí.

Beneficios: *estira la musculatura del muslo anterior, moviliza los segmentos superiores y abre los espacios articulares.*

43. Percusión cubital thai en el muslo

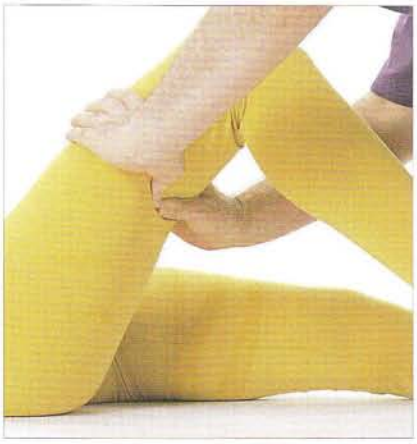
Unir las manos separando los dedos entre sí y realizar un movimiento de percusión continua en el muslo.

Beneficios: *revitaliza los puntos energéticos del muslo y relaja la musculatura.*

44. Presión de pulgares en A

Juntar los pulgares y presionar el centro de la parte posterior del muslo, desde la corva hasta el glúteo y viceversa.

Beneficios: *estimula la energía de los sen ittha y pingkhala.*



45. Percusión con el puño

Inmovilizar la pierna con una mano en la rodilla y, con la otra, realizar una percusión continua en la parte posterior del muslo.

Beneficios: *mejora el flujo de energía y relaja la musculatura. Favorece la circulación sanguínea y previene la pesadez de las piernas.*

46. Estiramiento de la pantorrilla

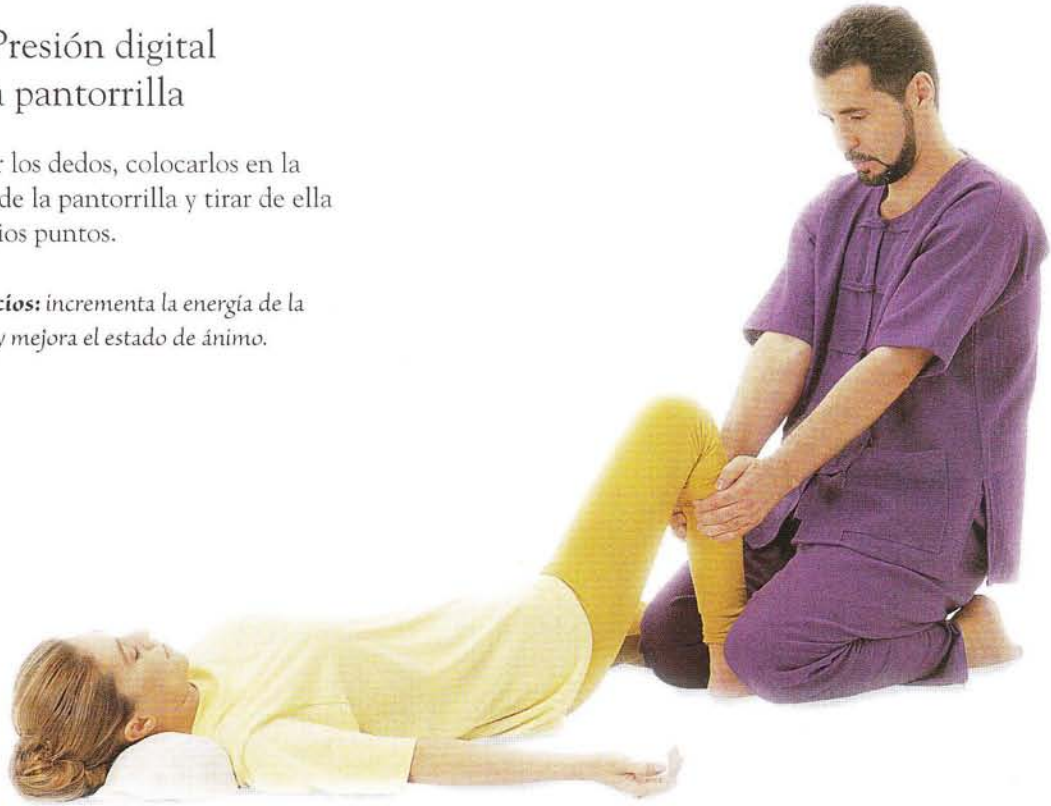
Entrelazar las manos, colocarlas en la pantorrilla y tirar hacia sí. Comenzar en la corva, bajar hacia el tendón de Aquiles y luego volver a subir.

Beneficios: *relaja los gemelos y previene su agarrotamiento. Activa la circulación de la pierna.*

47. Presión digital en la pantorrilla

Doblar los dedos, colocarlos en la mitad de la pantorrilla y tirar de ella en varios puntos.

Beneficios: *incrementa la energía de la pierna y mejora el estado de ánimo.*



48. Cascanueces en la pantorrilla

Presionar con las manos los lados interno y externo de la pantorrilla en varios puntos.

Beneficios: *libera las adherencias miofasciales de la pantorrilla y relaja los músculos correspondientes. Previene la retracción de los ligamentos del tobillo. Activa energéticamente los sen sahatsarangsi y tawaree.*

49. Torsión alterna de la pantorrilla

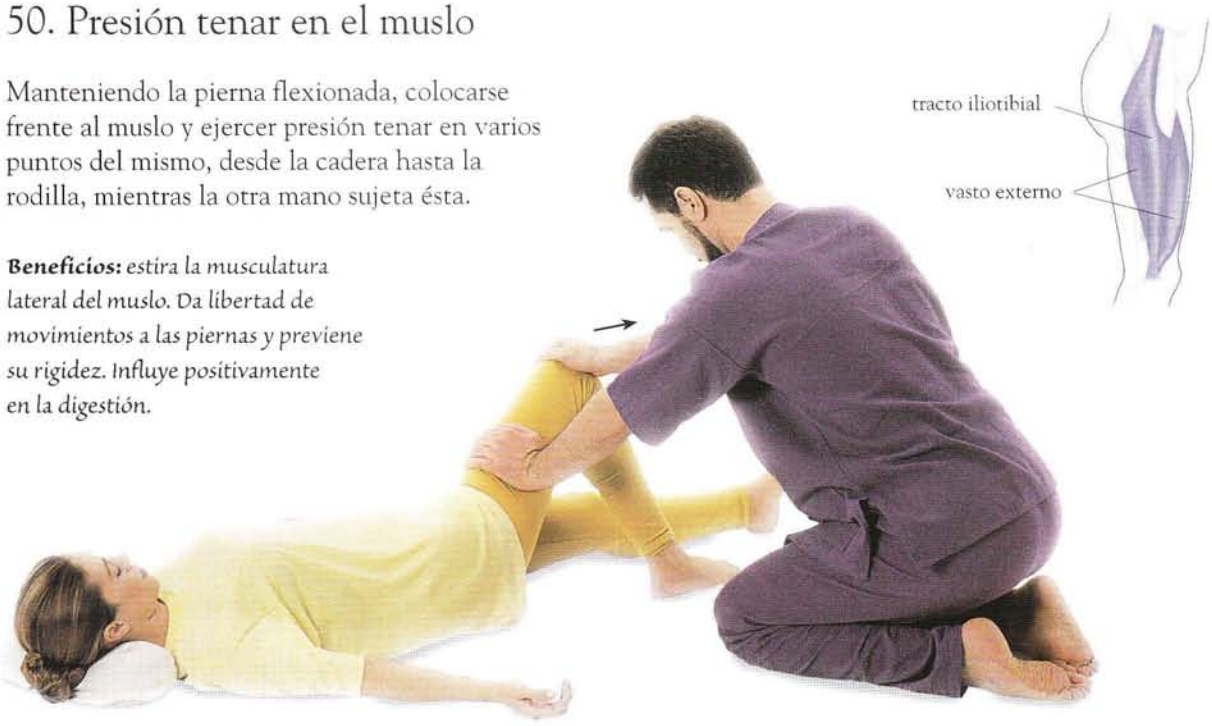
Coger la musculatura de la pantorrilla y retorcerla alternativamente hacia dentro y hacia fuera.

Beneficios: *relaja los músculos y libera las tensiones de la pantorrilla.*

50. Presión tenar en el muslo

Manteniendo la pierna flexionada, colocarse frente al muslo y ejercer presión tenar en varios puntos del mismo, desde la cadera hasta la rodilla, mientras la otra mano sujeta ésta.

Beneficios: *estira la musculatura lateral del muslo. Da libertad de movimientos a las piernas y previene su rigidez. Influye positivamente en la digestión.*



51. Palanca en la pierna

Coger la pierna por el tobillo, situar el antebrazo en la corva y presionar perpendicularmente el pie.

Beneficios: *desbloquea la articulación de la rodilla y libera el estancamiento energético. Prepara para la siguiente posición.*

52. Presión palmar en mariposa

Flexionar lentamente la pierna hacia atrás y llevar el talón hacia los glúteos. Si es necesario, utilizar el regazo como soporte de la rodilla. Presionar en varios puntos desde la cadera hasta la rodilla.

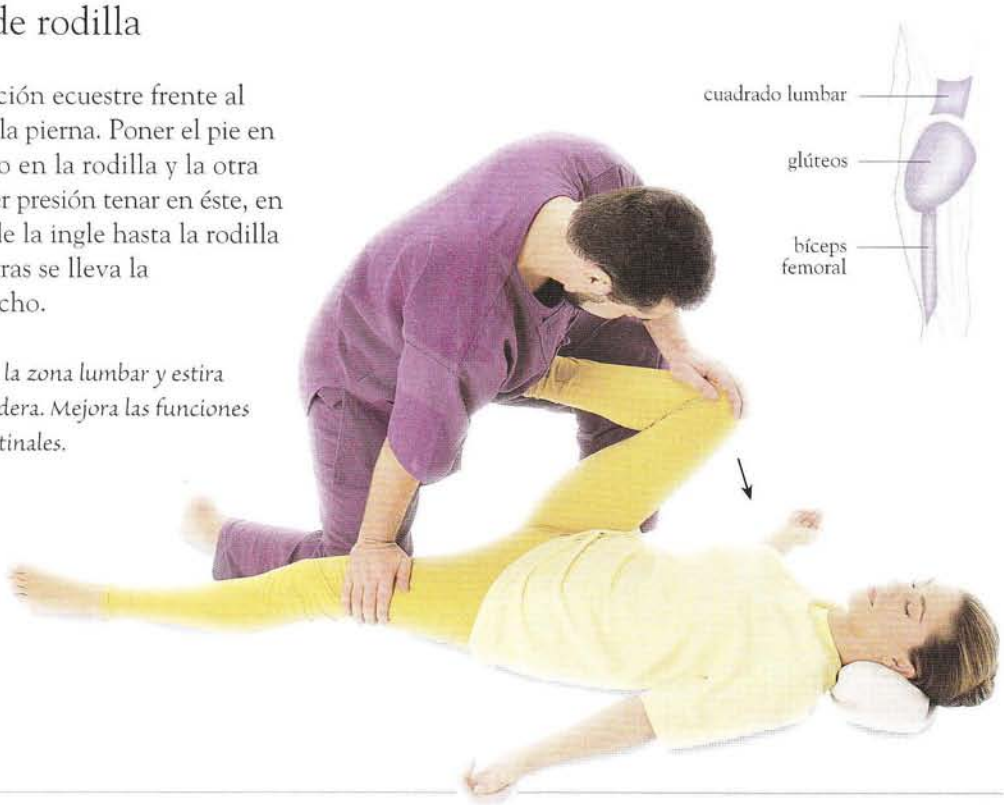
Beneficios: *es un estiramiento poderoso de la musculatura del muslo. Mejora las funciones gastrointestinales y descarga la rodilla.*

Precauciones: *evitar en lesiones de rodilla.*

53. Flexión de rodilla

Colocarse en posición ecuestre frente al receptor y cogerle la pierna. Poner el pie en la ingle, una mano en la rodilla y la otra en el muslo. Ejercer presión tenar en éste, en varios puntos desde la ingle hasta la rodilla y viceversa, mientras se lleva la rodilla hacia el pecho.

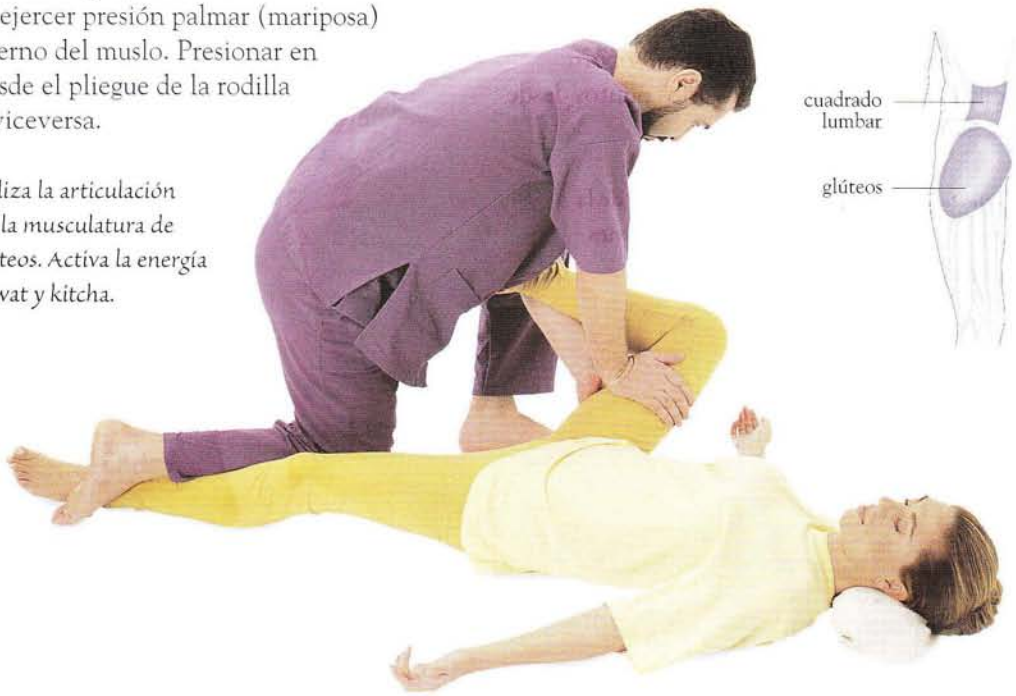
Beneficios: *descarga la zona lumbar y estira los músculos de la cadera. Mejora las funciones hepatobiliares e intestinales.*



54. Presión de mariposa en 45°

Mantener el pie en la ingle, abrir la rodilla hacia fuera unos 45° y ejercer presión palmar (mariposa) sobre el lado interno del muslo. Presionar en varios puntos desde el pliegue de la rodilla hasta la ingle y viceversa.

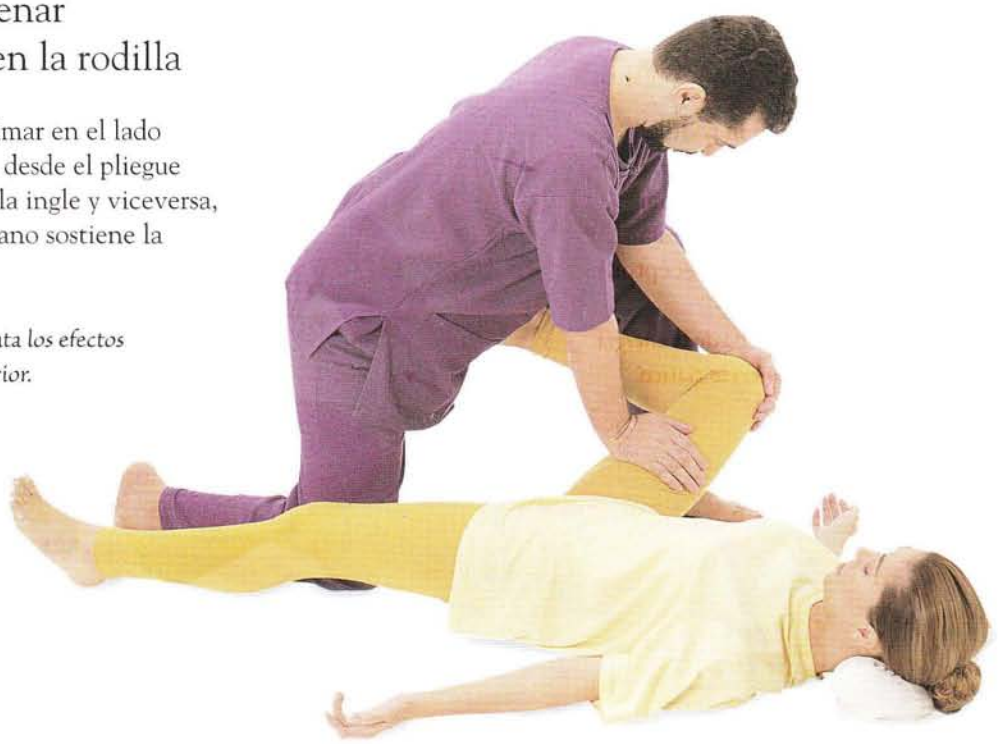
Beneficios: *flexibiliza la articulación de la cadera. Estira la musculatura de los muslos y los glúteos. Activa la energía de los sen nantakawat y kitcha.*



55. Presión tenar con soporte en la rodilla

Ejercer presión palmar en el lado interno del muslo, desde el pliegue de la rodilla hasta la ingle y viceversa, mientras la otra mano sostiene la rodilla.

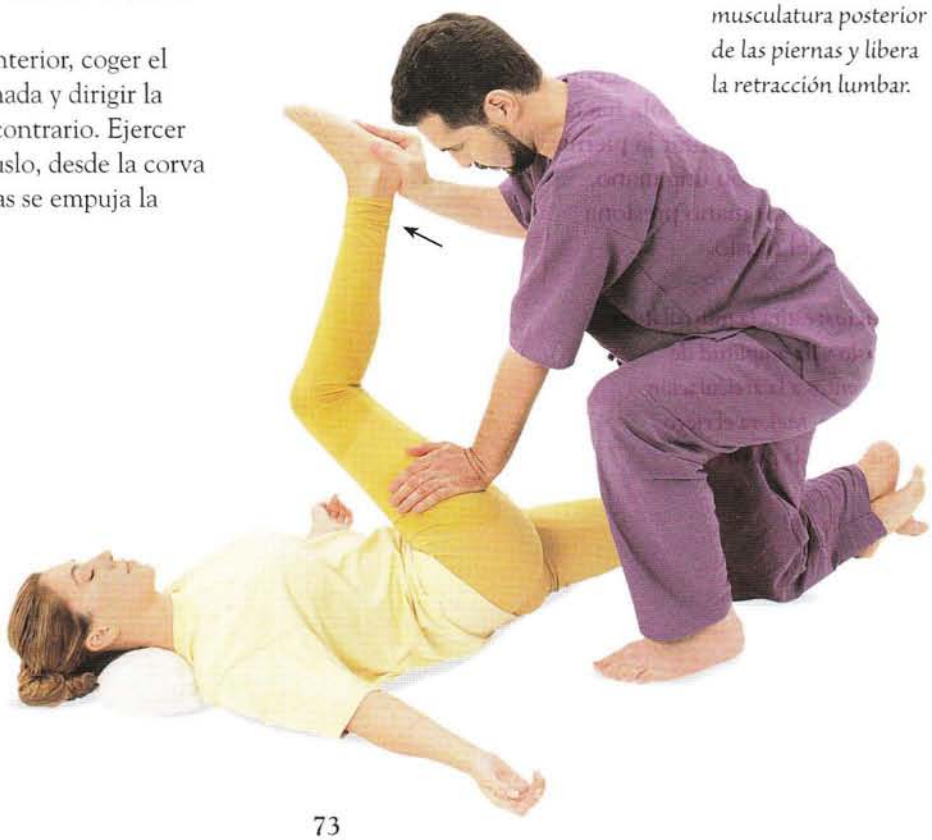
Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*



56. Presión tenar en el muslo

A partir de la posición anterior, coger el talón de la pierna flexionada y dirigir la rodilla hacia el hombro contrario. Ejercer presión tenar sobre el muslo, desde la corva hasta los glúteos, mientras se empuja la pierna hacia delante.

Beneficios: *estira la musculatura posterior de las piernas y libera la retracción lumbar.*



57. Presión con la rodilla en el muslo

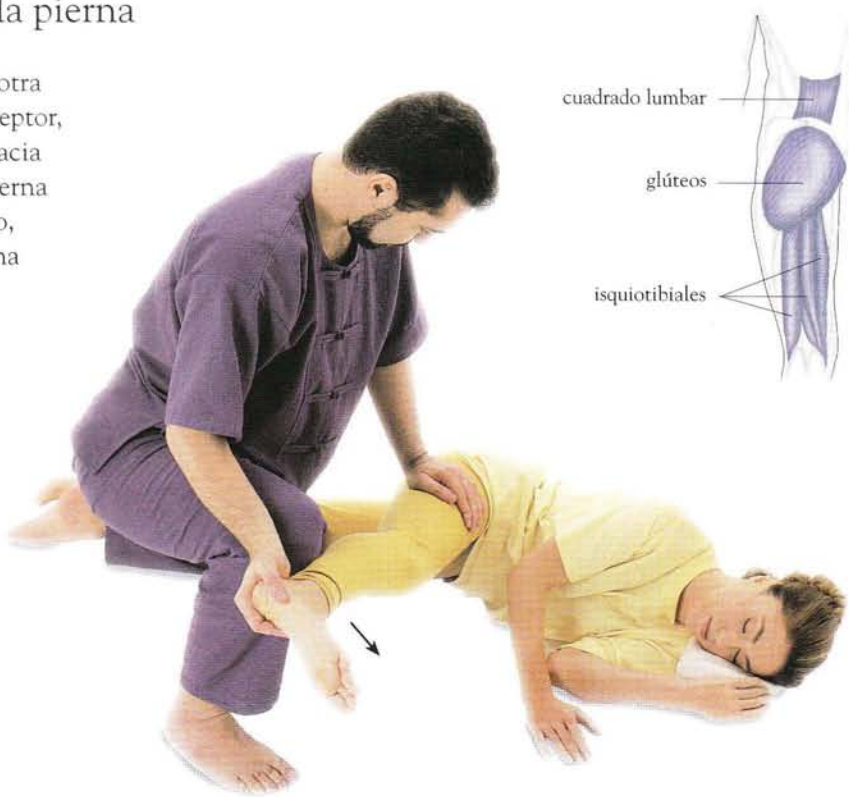
Colocar una mano en la rodilla del receptor y la otra en el pie. Con la rodilla externa presionar en el muslo, mientras se empuja hacia delante el talón del receptor.

Beneficios: *estimula el flujo de la energía profunda y fortalece el nervio ciático.*

58. Estiramiento de la pierna

Con una mano en el pie y la otra controlando la rodilla del receptor, estirar la pierna cruzándola hacia el otro lado. Inmovilizar la pierna con la rodilla y con una mano, mientras la otra mano presiona a lo largo del muslo.

Beneficios: *estira la musculatura del muslo y da amplitud de movimientos a la articulación de la cadera. Mejora el riego sanguíneo de la pierna*



59. Presión plantar en el muslo

Sentarse entre las piernas del receptor y colocar una pierna sobre la que tiene estirada para inmovilizarla. Poner el pie de la otra pierna en el muslo de la pierna flexionada del receptor y presionarla en varios puntos, mientras se tira del talón y del dorso del pie.

Beneficios: *mejora el flujo sanguíneo y libera la tensión de la musculatura del muslo posterior.*

60. Doble presión plantar

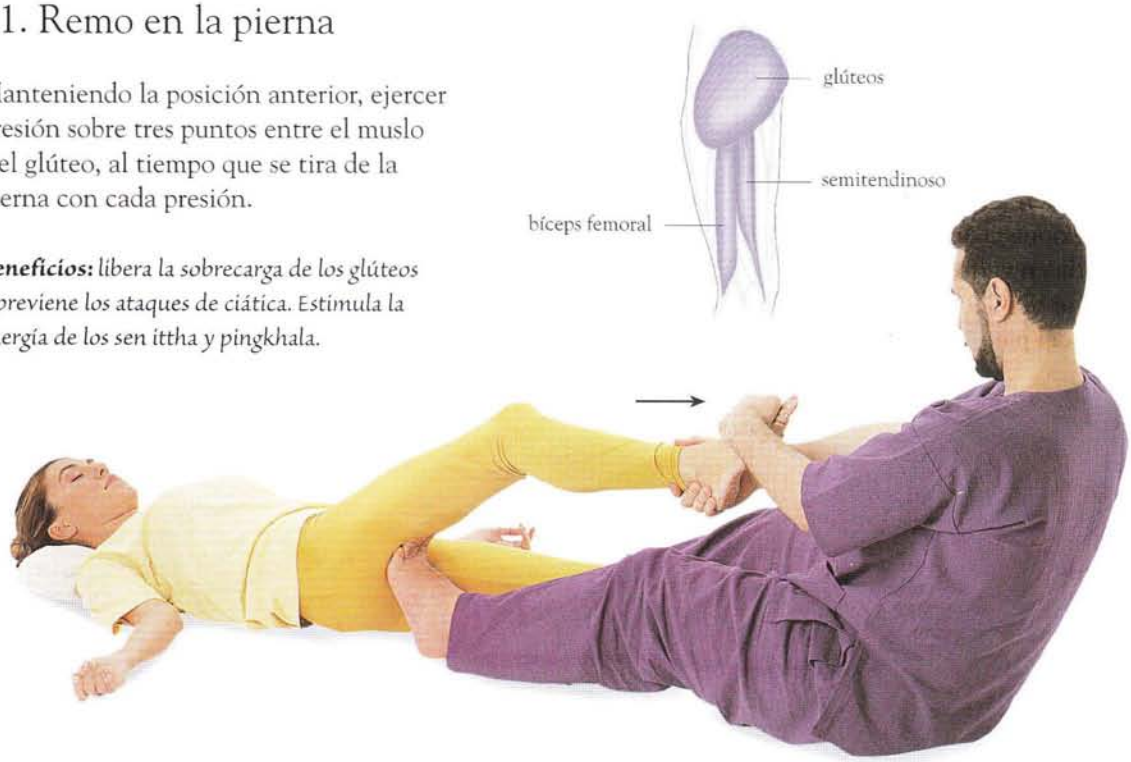
Manteniendo la posición anterior, colocar en el pliegue del glúteo el pie de la pierna que inmovilizaba y presionar con firmeza. Mientras, presionar con el otro pie en varios puntos del muslo al tiempo que se tira del pie del receptor.

Beneficios: *activa la energía de las piernas y moviliza la articulación de la cadera. Favorece el retorno venoso y linfático.*

61. Remo en la pierna

Manteniendo la posición anterior, ejercer presión sobre tres puntos entre el muslo y el glúteo, al tiempo que se tira de la pierna con cada presión.

Beneficios: *libera la sobrecarga de los glúteos y previene los ataques de ciática. Estimula la energía de los sen ittha y pingkhala.*



62. Compás con presión de mariposa

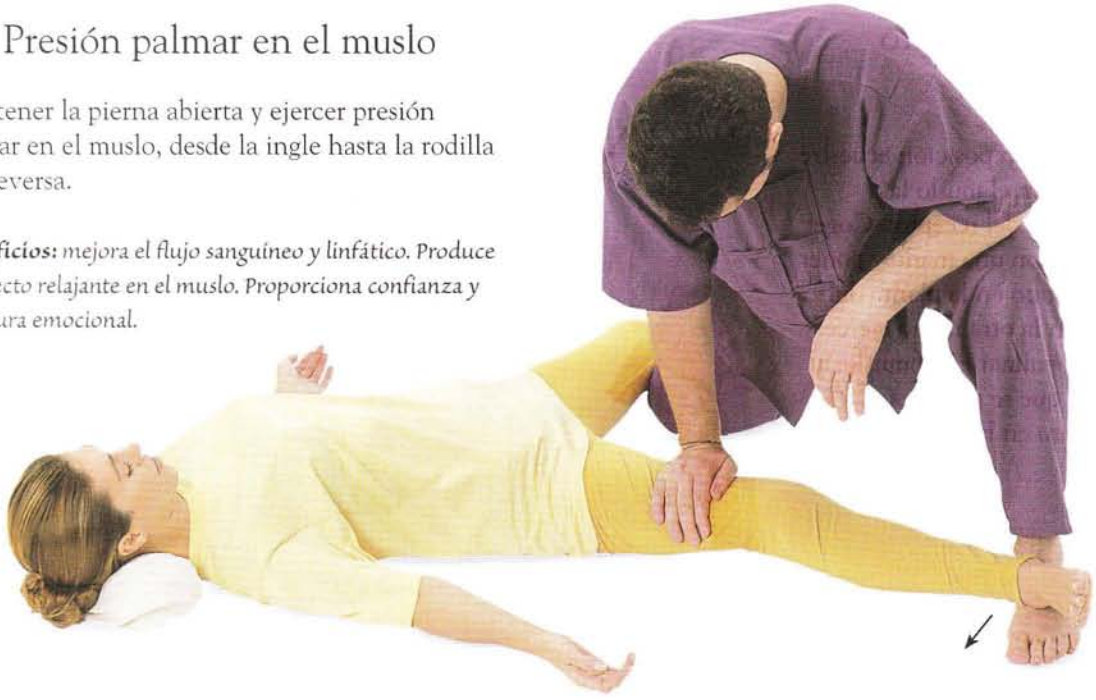
Abrir lentamente la pierna lo máximo posible, separándola del centro. Adoptar una posición ecuestre y mantener en el dorso del pie la pierna del receptor. Con la rodilla que se encuentra apoyada inmovilizar la otra pierna para que no se cierre. Ejercer presión palmar (mariposa) sobre el muslo en tres puntos, desde la ingle hasta la rodilla y viceversa.

Beneficios: *mejora las funciones urogenitales y armoniza la energía sexual. Aumenta el vigor físico y el deseo de luchar en la vida.*

63. Presión palmar en el muslo

Mantener la pierna abierta y ejercer presión palmar en el muslo, desde la ingle hasta la rodilla y viceversa.

Beneficios: *mejora el flujo sanguíneo y linfático. Produce un efecto relajante en el muslo. Proporciona confianza y apertura emocional.*



64. Parada del flujo sanguíneo

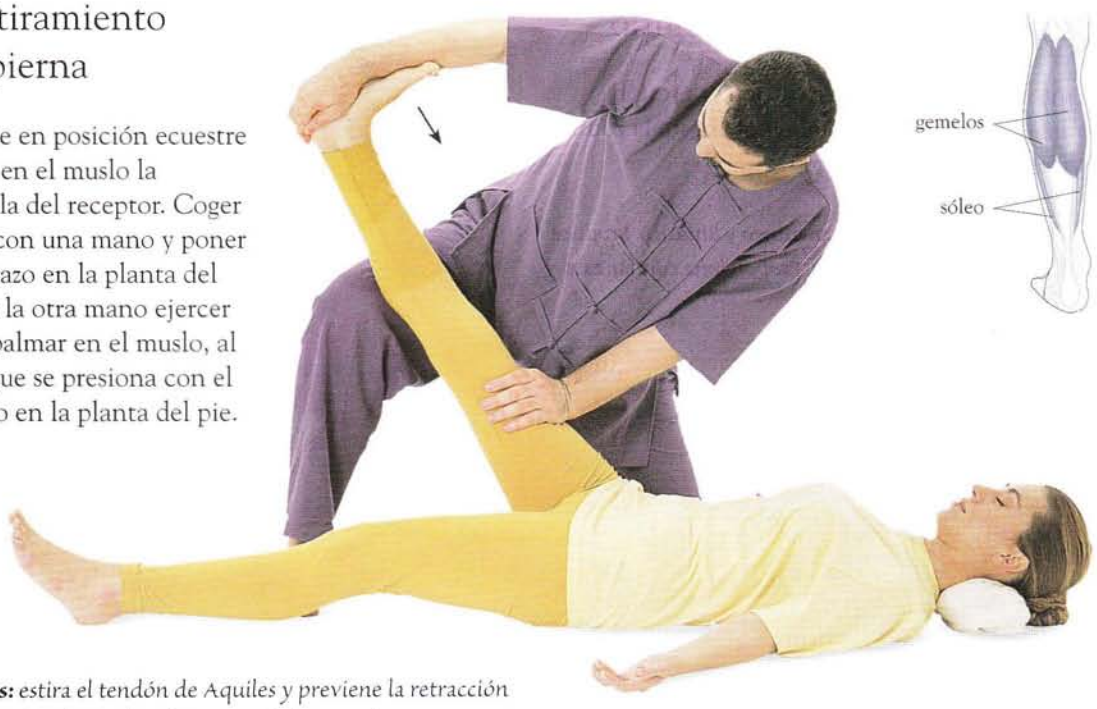
Precauciones: *no realizar en personas con deficiencias cardiovasculares, con varices y con hipertensión.*

Manteniendo la pierna abierta, ejercer presión palmar durante unos 50 segundos en el pulso de la arteria femoral, en la ingle. A continuación, aflojar lentamente la presión hasta liberarla por completo y después hacer suaves presiones con la palma de la mano en el muslo, desde la ingle hasta la rodilla.

Beneficios: *mejora la irrigación sanguínea en la pierna y previene el enfriamiento de los pies. Se le atribuye un aumento de la energía vital.*

65. Estiramiento de la pierna

Colocarse en posición ecuestre y apoyar en el muslo la pantorrilla del receptor. Coger el talón con una mano y poner el antebrazo en la planta del pie. Con la otra mano ejercer presión palmar en el muslo, al tiempo que se presiona con el antebrazo en la planta del pie.



Beneficios: *estira el tendón de Aquiles y previene la retracción de éste, los calambres y la sobrecarga de los gemelos.*

66. Estiramiento en silla

Sentarse sobre el muslo del receptor, cogerle el pie con las manos y tirar hacia sí.

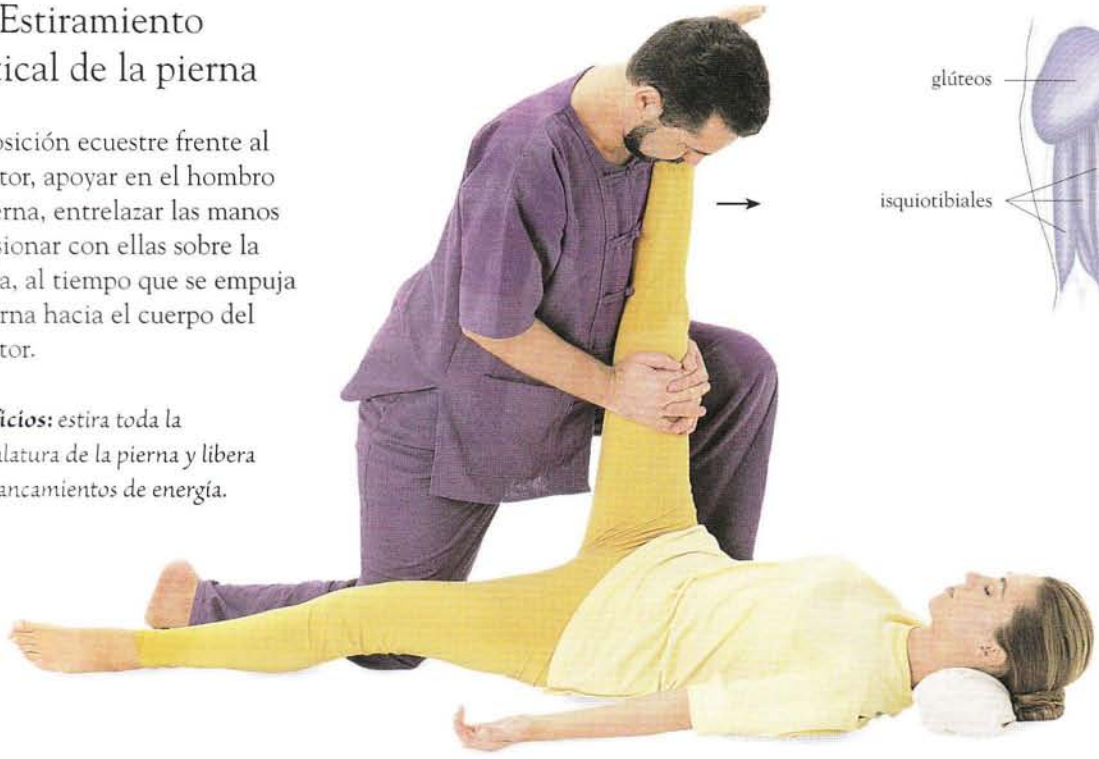
Beneficios: *refuerza los efectos del movimiento anterior.*

Precauciones: *evitar en caso de dolor agudo en la parte posterior de la pierna.*

67. Estiramiento vertical de la pierna

En posición ecuestre frente al receptor, apoyar en el hombro su pierna, entrelazar las manos y presionar con ellas sobre la rodilla, al tiempo que se empuja la pierna hacia el cuerpo del receptor.

Beneficios: *estira toda la musculatura de la pierna y libera los estancamientos de energía.*



68. Estiramiento frontal de la pierna

Coger el pie del receptor con las dos manos, ejercer presión en el dorso y tirar hacia delante.

Beneficios: *recupera la posición natural y favorece el flujo energético hacia los pies.*

Repetir del paso 29 al 68 en la otra pierna.

69. Doble parada del flujo sanguineo

Realizar caminata palmar en las piernas, siguiendo los pasos 3 a 6. Al llegar a la zona inguinal, en el pulso de la arteria femoral, ejercer presión palmar doble durante 30 segundos. Liberar la presión y volver a los pies con caminata palmar.

Beneficios: *incrementa los del paso 64.*

Precauciones: *las mismas que en el paso 64.*

70. Balanceo de las piernas

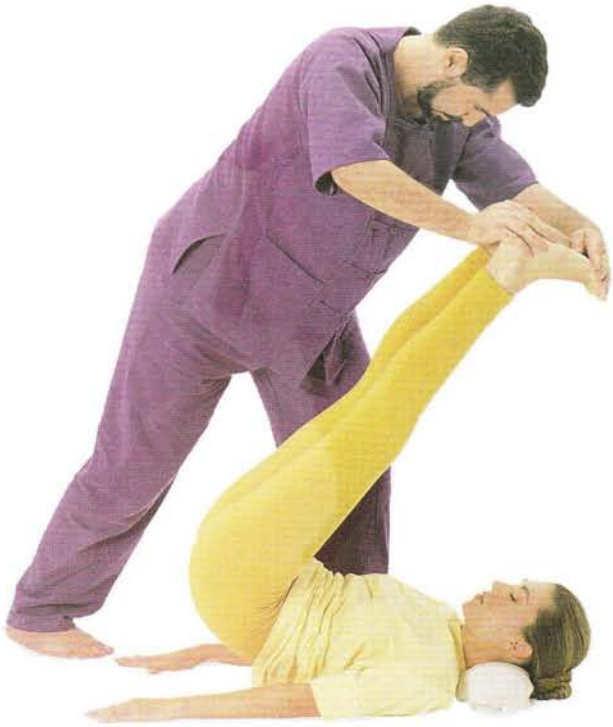
De pie frente al receptor, cogerle las dos piernas por los tobillos y tirar de ellas mientras se realizan balanceos.

Beneficios: *relaja la musculatura, favorece la circulación y genera una sensación de liviandad.*

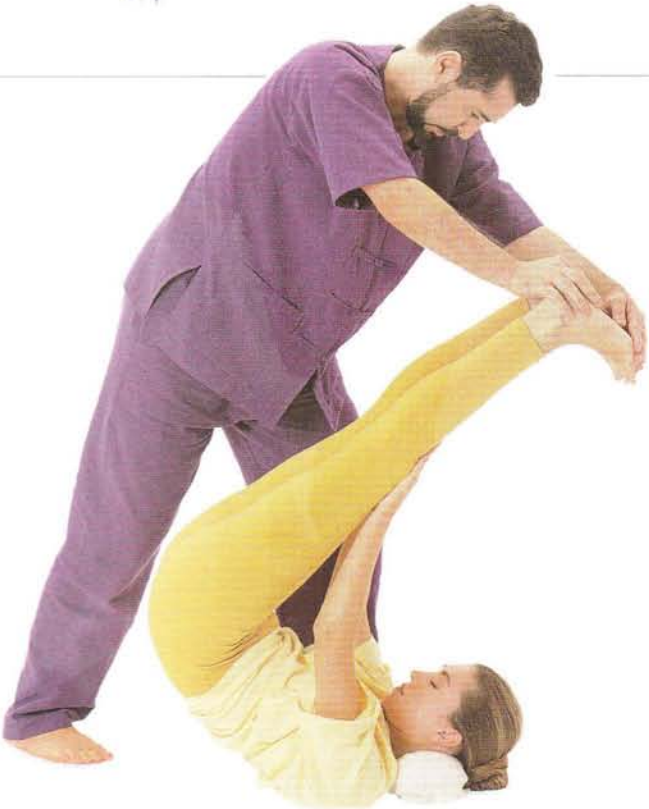
71. Arado con las manos a los lados del cuerpo

Manteniendo cogidas las piernas del receptor, adoptar la posición del héroe. Tratar de llevar los pies del receptor por detrás de su cabeza sin que se le doblen las rodillas.

Beneficios: *flexibiliza la columna vertebral y descarga la musculatura de la espalda y el cuello.*



Precauciones: *evitar en caso de hipertensión, de síndrome del seno carotídeo y de lesiones en la columna vertebral.*

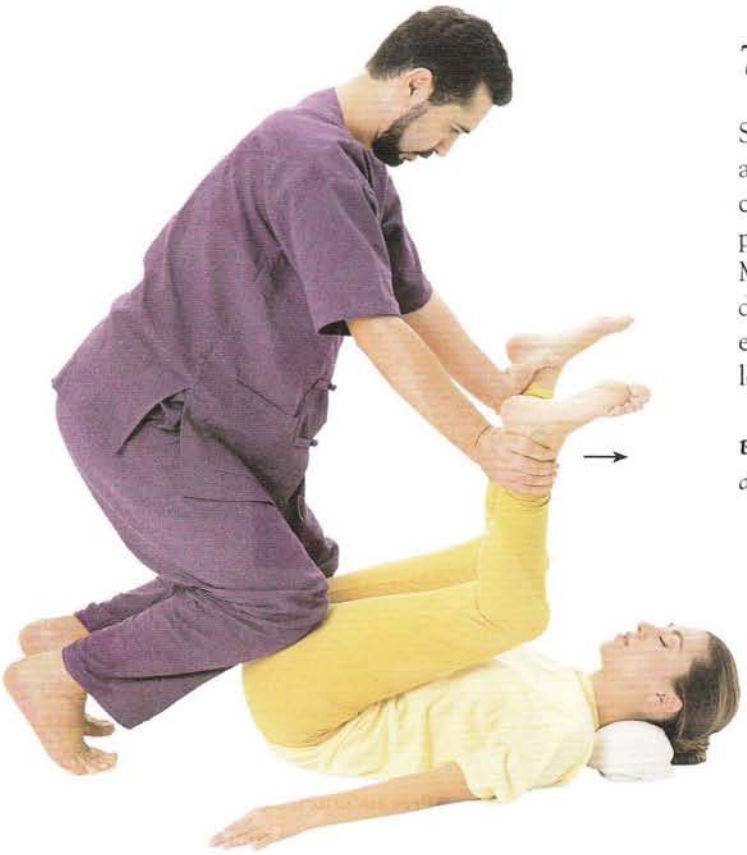


72. Arado con las manos en las rodillas

Partiendo del movimiento anterior, pedir al receptor que coloque las manos en las rodillas y empujar las piernas por detrás de la cabeza.

Beneficios: *fortalece el sistema nervioso central e incrementa los beneficios del paso anterior.*

Precauciones: *las mismas del paso anterior.*



73. La rana

Separar las piernas del receptor al ancho de sus hombros. Colocarse en cuclillas frente a sus muslos y ejercer presión con las rodillas en el muslo. Mientras, empujar las piernas hacia delante para que las rodillas toquen el pecho y los pies se orienten hacia los hombros.

Beneficios: *incrementa los efectos de los movimientos anteriores.*

74. Pierna estirada con medio loto

Cruzar una pierna y colocar el pie en el muslo contrario. En posición del héroe, inmovilizar la rodilla flexionada y presionar con el antebrazo la planta del pie.

Beneficios: *estira el tendón de Aquiles y libera la tensión de los glúteos y de la pelvis.*

75. Presión con el codo en la planta del pie

Manteniendo la postura anterior, ejercer presión en el centro de la planta del pie sobre varios puntos. Para finalizar, presionar con el antebrazo.

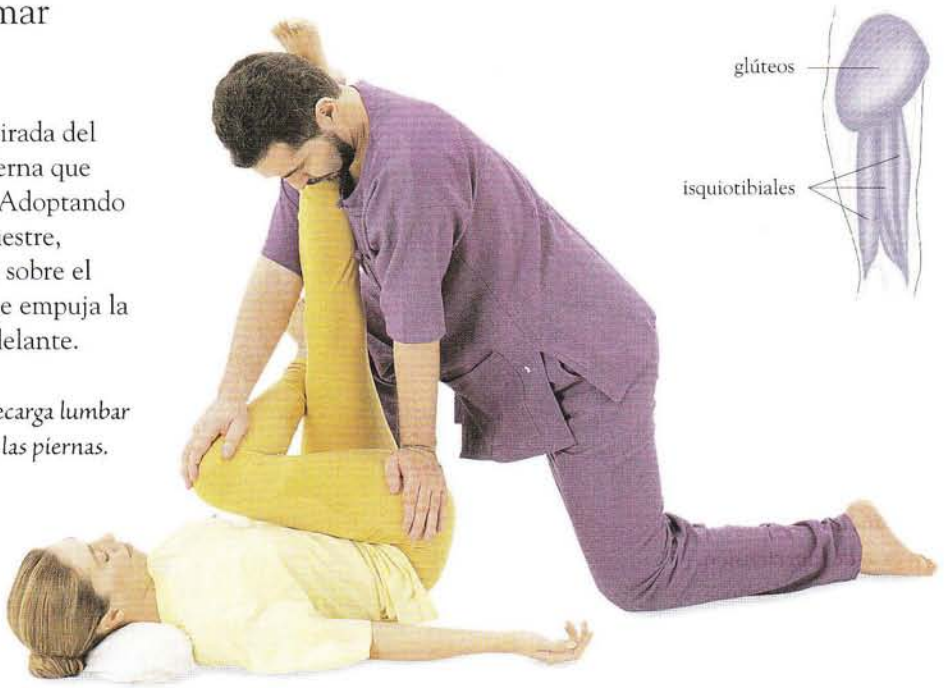
Beneficios: *mejora la digestión y el flujo de la energía vital. Estira el tendón de Aquiles y previene los calambres. Favorece el retorno venoso de la pierna.*

Precauciones: *evitar en lesiones de tobillo, rodilla y cadera.*

76. Presión palmar en el muslo

Flexionar la pierna estirada del receptor y estirar la pierna que estaba en medio loto. Adoptando el dador la postura ecuestre, ejercer presión palmar sobre el muslo, al tiempo que se empuja la pierna estirada hacia delante.

Beneficios: *libera la sobrecarga lumbar y mejora la circulación de las piernas.*



77. Presión con la rodilla en el muslo

A partir de la posición anterior, ejercer presión con la rodilla en varios puntos, mientras se empuja la pierna estirada hacia delante.

Beneficios: *refuerza los efectos del movimiento anterior.*

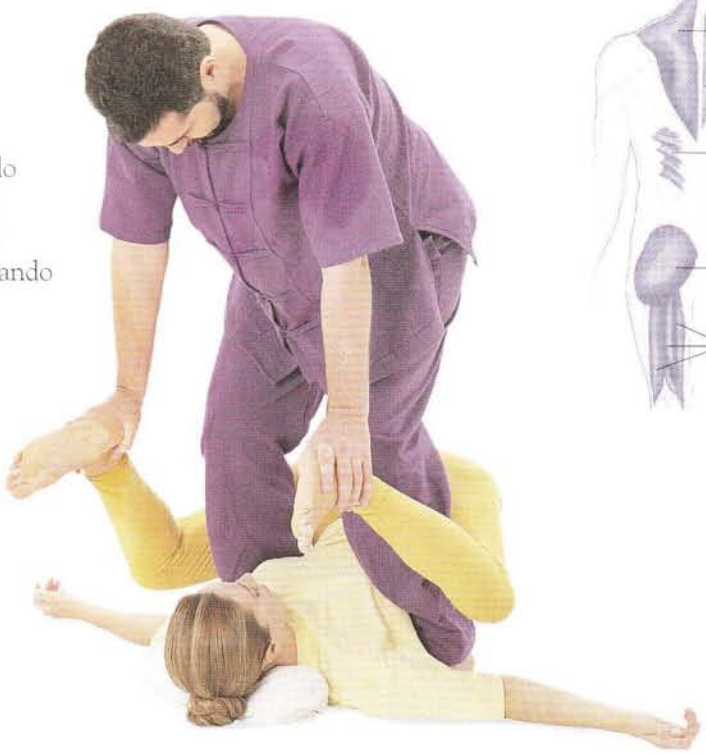
Repetir del paso 74 al 77 en la otra pierna.

78. Remo en rana

Introducir las piernas entre las del receptor, primero una y luego la otra, y colocarlas a los lados del torso. Manteniendo los pies del receptor firmemente cogidos, efectuar un movimiento hacia delante y hacia fuera, formando grandes círculos con los pies.

Beneficios: *moviliza la parte baja de la espalda y la cadera. Aumenta la flexibilidad de la espalda y las piernas.*

Precauciones: *evitar en caso de hipertensión, de síndrome del seno carotídeo y de lesiones en la columna vertebral.*



79. Pinza asistida

Colocarse con los pies separados a los lados de la cadera del receptor y apoyar en el abdomen sus piernas, que estarán estiradas. Cogerle los brazos y balancearse hacia atrás mientras se tira de ellos.

Beneficios: *relaja la espalda y proporciona flexibilidad. Incrementa la energía de los sen ittha y pinkhala.*

80. Estiramiento de los brazos con las piernas dobladas

Cruzar las piernas del receptor e inmovilizar sus pies con las rodillas. Estirar firmemente de los brazos varias veces. Desde este movimiento se llega a la posición sentada dando unos pasos hacia atrás.

Beneficios: *relaja la parte baja de la espalda y flexibiliza las rodillas y la cadera.*

81. Estiramiento de la espalda

Con el receptor tendido, colocar la pierna flexionada en media mariposa y presionar con el pie en el lado interno del muslo. Poner las manos en la espalda y tirar hacia sí alternativamente. Repetir el movimiento en el otro lado.

Beneficios: *moviliza la espalda generando una sensación de expansión. Aumenta la capacidad respiratoria y la fuerza vital.*

82. El puente asistido

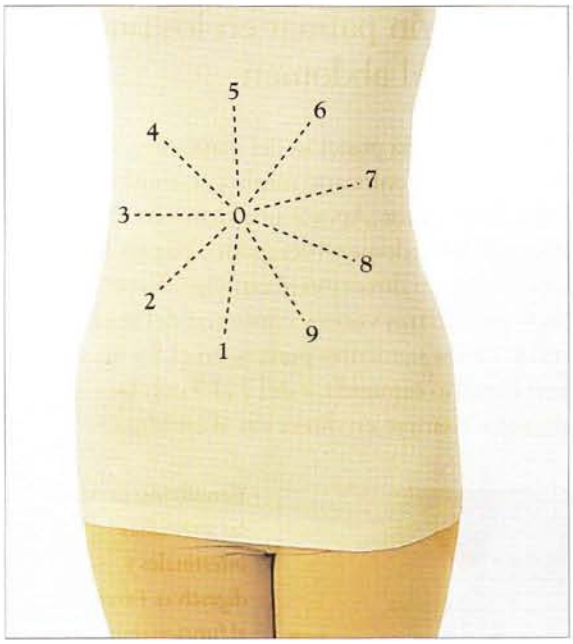
Colocarse en la posición de la silla frente a las piernas del receptor y apoyar sus pies en las rodillas. Cogerle las rodillas y tirar de ellas, al tiempo que se efectúa un balanceo hacia atrás hasta levantarle la cadera.

Beneficios: *estira la musculatura del muslo y libera el diafragma. Mejora la irrigación sanguínea en la parte superior.*

El abdomen

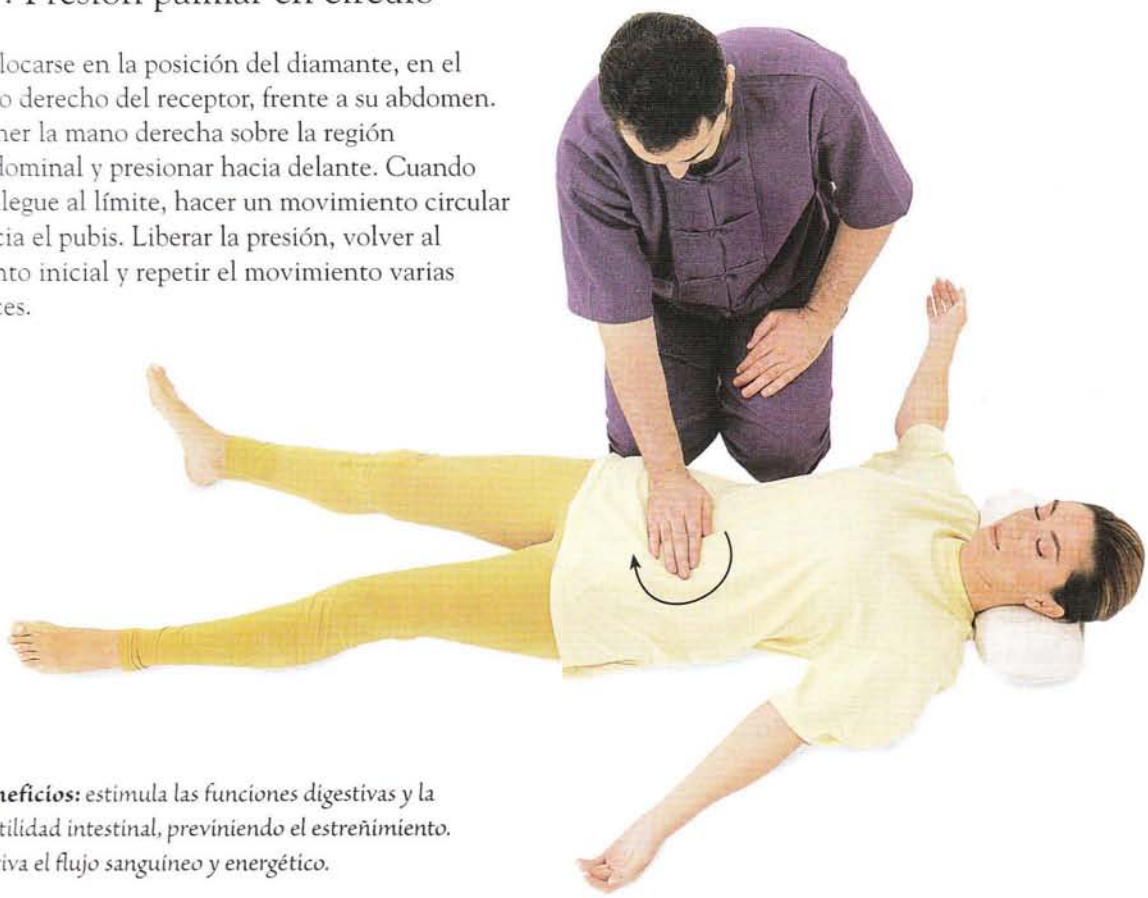
Los nueve puntos del abdomen

El abdomen representa el centro del cuerpo y en él se halla el refugio de la energía vital. También en él se encuentra el kanda, órgano sutil en el cual se originan las líneas de energía sen. En el abdomen se trabaja básicamente en nueve puntos con una presión palmar suave y cada vez más profunda, dirigida hacia la región umbilical o el kanda. Los nueve puntos del abdomen son los siguientes: vejiga (1), apéndice vermiforme (2), colon ascendente (3), hígado (4), plexo solar (5), bazo (6), colon descendente (7), colon sigmoide (8) y recto (9). El trabajo en los puntos del abdomen se realiza después de la presión palmar en círculo, siguiendo la numeración en el sentido horario.



83. Presión palmar en círculo

Colocarse en la posición del diamante, en el lado derecho del receptor, frente a su abdomen. Poner la mano derecha sobre la región abdominal y presionar hacia delante. Cuando se llegue al límite, hacer un movimiento circular hacia el pubis. Liberar la presión, volver al punto inicial y repetir el movimiento varias veces.



Beneficios: *estimula las funciones digestivas y la motilidad intestinal, previniendo el estreñimiento. Activa el flujo sanguíneo y energético.*

84. Presión palmar en los nueve puntos del abdomen

Manteniendo la posición del diamante, cambiar de dirección y colocarse muslo con muslo al lado del receptor. Apoyar una mano en el punto 1 del abdomen (ver gráfico página 87) y presionar en dirección al ombligo. Repetir el movimiento tres veces y continuar del mismo modo en los siguientes puntos, en el 5 y en el 6 con la mano izquierda, y del 7 al 9 con la derecha, siempre en dirección al ombligo.

Beneficios: *previene las anomalías intestinales y digestivas. Favorece el funcionamiento de los órganos internos. Activa la energía del kanda e influye en todas las líneas energéticas sen.*

85. Presión con los pulgares en el abdomen

Partiendo de la posición ecuestre, ejercer presión con los pulgares sobre los puntos 1, 2 y 3. En cada punto se presiona tres veces y se mantiene la presión 5 segundos. Seguidamente, hacer presión palmar en círculo.

Beneficios: *mejora las funciones metabólicas, previene los dolores lumbares y estimula la energía del sen kitcha.*

Precauciones: *evitar en caso de hernia de hiato, dolores abdominales, algias pélvicas y gastritis.*

86. Presión plantar en el abdomen

Sentarse entre las piernas del receptor y colocar los pies en su abdomen. Cogerle las manos y ejercer suaves presiones con las plantas de los pies en el abdomen. Colocar la bola de los pies a los lados de la región umbilical y presionar más profundamente, pero sin hacer daño. Finalizar con una caminata plantar en el abdomen.

Beneficios: *incrementa los efectos anteriores por la profundidad de la presión.*

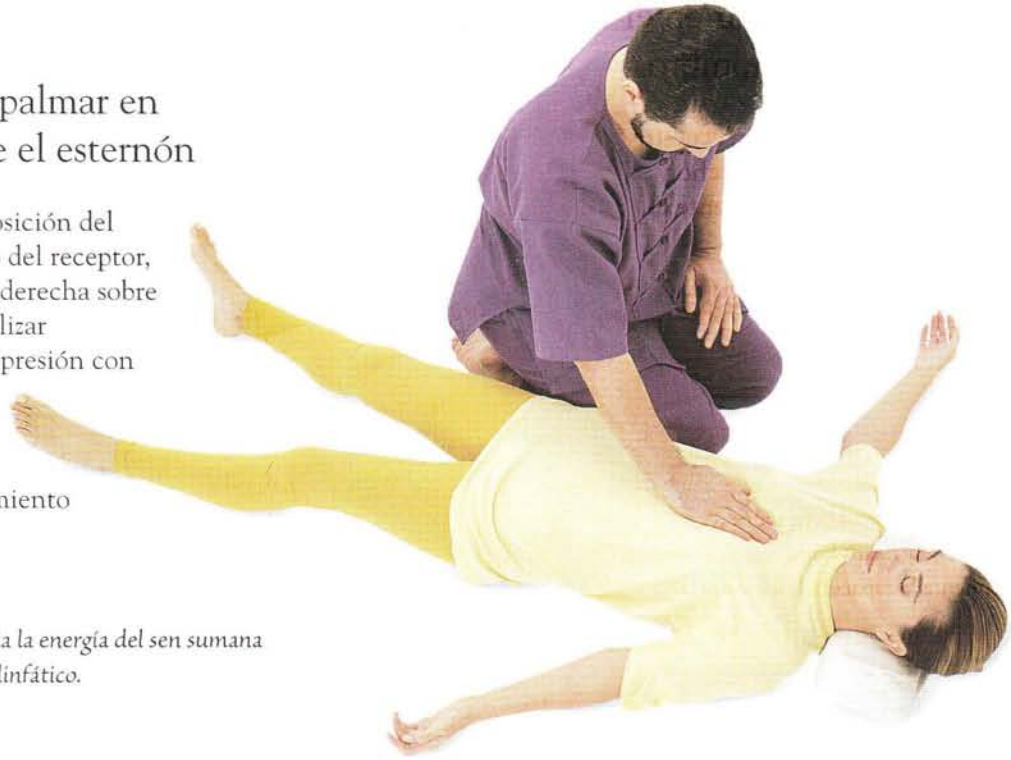
Precauciones: *las mismas del paso anterior.*

El pecho

87. Presión palmar en espiral sobre el esternón

Adoptando la posición del diamante al lado del receptor, colocar la mano derecha sobre el esternón y realizar movimientos de presión con toda la mano en círculos continuos. Repetir el movimiento tres veces.

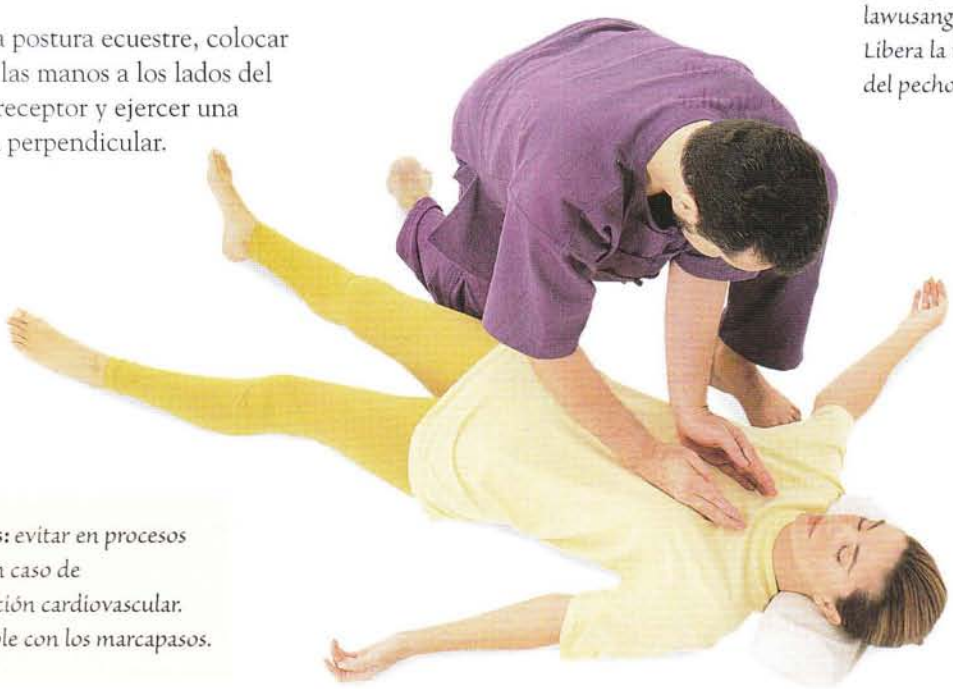
Beneficios: *estimula la energía del sen sumana y facilita el retorno linfático.*



88. Presión hipotenar a los lados del esternón

Adoptando la postura ecuestre, colocar los cantos de las manos a los lados del esternón del receptor y ejercer una suave presión perpendicular.

Beneficios: *estimula por reflejo la energía de los sen lawusang y ulanga. Libera la tensión del pecho.*



Precauciones: *evitar en procesos asmáticos y en caso de descompensación cardiovascular. Es incompatible con los marcapasos.*

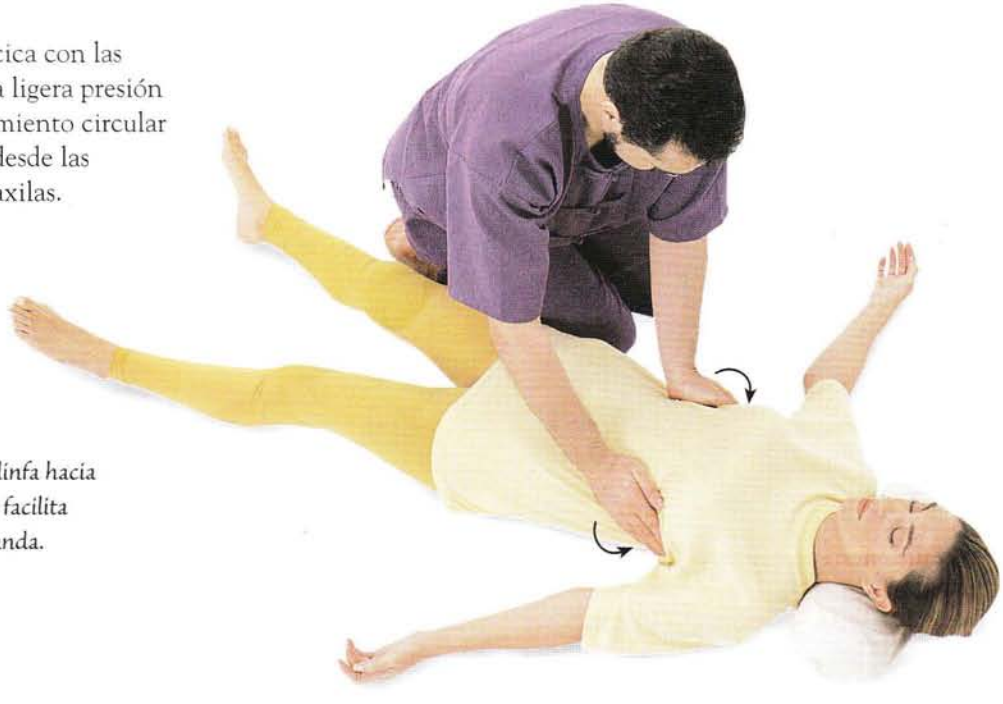
89. Presión palmar en el pecho y en los hombros

Manteniendo la posición ecuestre, colocar las manos en el pecho y presionar perpendicularmente el pecho y los hombros.

Beneficios: *libera la tensión del pecho y de los hombros. Aumenta la capacidad respiratoria.*

90. Movimientos circulares en el costado

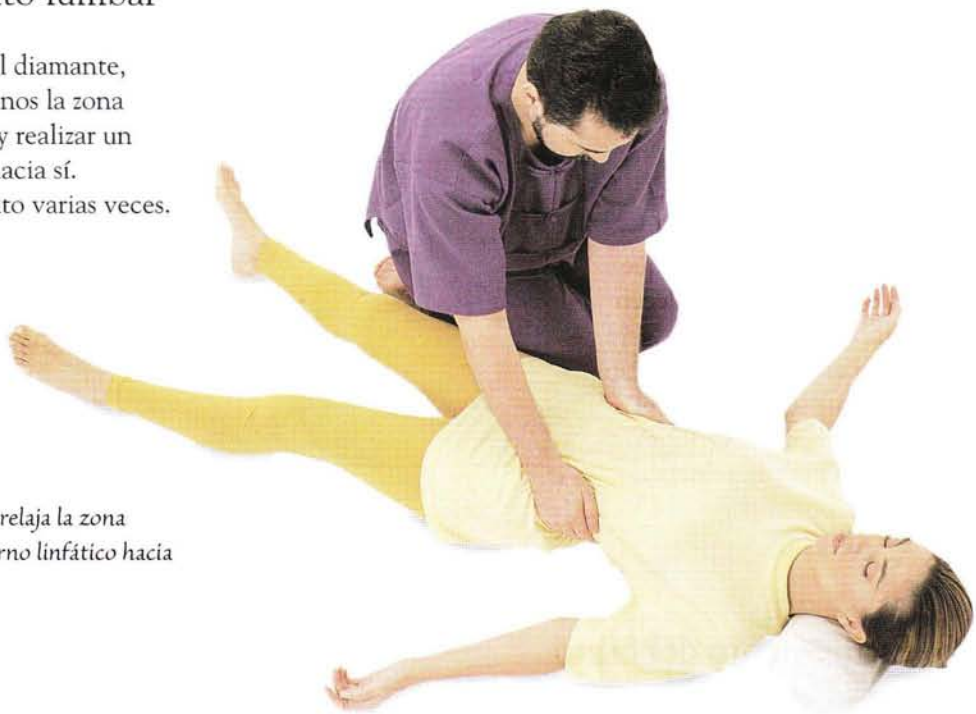
Coger la caja torácica con las manos, ejercer una ligera presión y realizar un movimiento circular en varios puntos, desde las costillas hasta las axilas.



Beneficios: *drena la linfa hacia los ganglios axilares y facilita una respiración profunda.*

91. Estiramiento lumbar

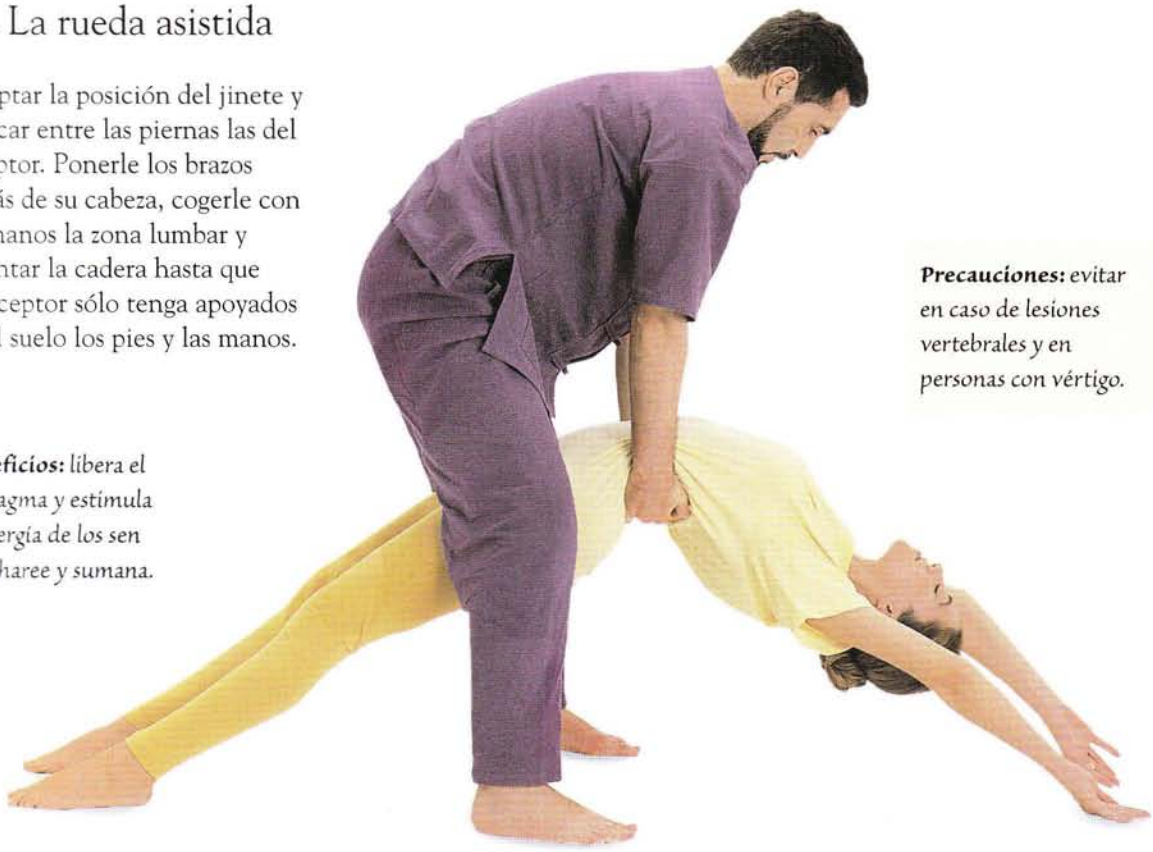
Desde la posición del diamante, coger con las dos manos la zona lumbar del receptor y realizar un estiramiento suave hacia sí. Repetir el movimiento varias veces.



Beneficios: *moviliza y relaja la zona lumbar. Favorece el retorno linfático hacia los ganglios iliacales.*

92. La rueda asistida

Adoptar la posición del jinete y colocar entre las piernas las del receptor. Ponerle los brazos detrás de su cabeza, cogerle con las manos la zona lumbar y levantar la cadera hasta que el receptor sólo tenga apoyados en el suelo los pies y las manos.



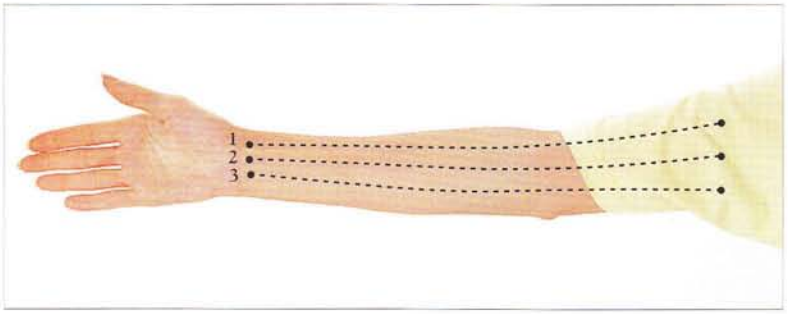
Precauciones: *evitar en caso de lesiones vertebrales y en personas con vértigo.*

Beneficios: *libera el diafragma y estimula la energía de los sen kalatharee y sumana.*

Los brazos

Líneas energéticas de los brazos en posición supina

Los tres senderos energéticos sen, que se encuentran en el lado interno de los brazos y que transcurren por ellos, fortalecen la energía vital, ayudan a restablecer el equilibrio y liberan la tensión que se registra en el pecho, al tiempo que facilitan la apertura a nuevas influencias.



93. Estiramiento del brazo

Colocar el brazo del receptor en posición supina y abierto en un ángulo de 90°. Situarse en posición del diamante frente al brazo del receptor y poner una mano en su hombro y la otra en la palma de su mano. Ejercer presión palmar estirando en sentido opuesto al codo.

Beneficios: *abre las articulaciones y mejora el flujo de energía en el brazo.*

94. Caminata palmar

Colocar las manos en el brazo del receptor y ejercer presión alterna desde la axila hasta la mano y viceversa.

Beneficios: *favorece la circulación sanguínea, relaja la musculatura y activa la energía del sen kalatharee.*

95. Presión con los pulgares

Mantener abierto el brazo del receptor y ejercer presiones alternas con los pulgares en la primera línea energética (ver gráfico página 92), desde la muñeca hasta el hombro. Trabajar a continuación las dos líneas siguientes. Una vez finalizadas las presiones, hacer la caminata palmar y el estiramiento del brazo.

Beneficios: *activa la energía profunda del pulmón, del corazón y del intestino delgado.*

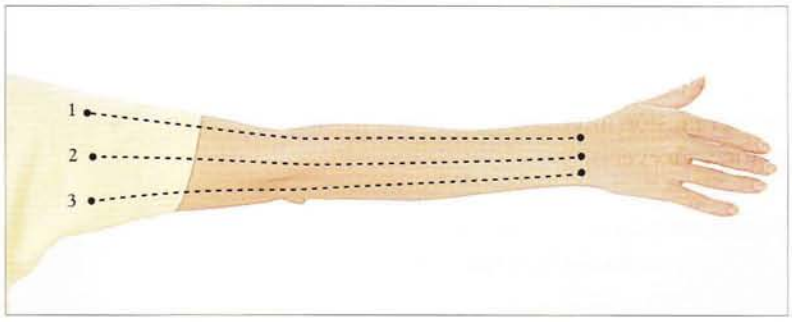
96. Parada del flujo sanguíneo

Después del estiramiento, ejercer con la mano una presión palmar en el pliegue del hombro, deteniendo el flujo sanguíneo en el pulso de la arteria axilar durante 30 segundos.

Beneficios: *mejora la irrigación sanguínea. Se recomienda especialmente en manos y brazos fríos.*

Precauciones: *evitar en caso de descompensación cardiovascular y edemas. Es incompatible con los marcapasos.*

Líneas energéticas de los brazos en posición prona



Los tres senderos de energía sen que transcurren por el dorso de los brazos se relacionan con las funciones vitales, liberan el estancamiento energético de los hombros y los brazos, y aportan un flujo de energía hacia los órganos internos.

97. Estiramiento palmar

Adoptando la postura del diamante frente al receptor y con el brazo en posición prona, ejercer presión palmar estirando en sentido contrario el hombro y el dorso de la mano.

Beneficios: *abre las articulaciones y mejora el flujo de energía.*

98. Caminata palmar

Colocar las manos en el brazo, una al lado de la otra, y presionar alternativamente desde el hombro hasta la mano y viceversa.

Beneficios: *libera la sobrecarga de los músculos del brazo. Mejora la circulación sanguínea y previene la parestesia del brazo y de la mano.*

99. Presión con los pulgares

Ejercer presión con los pulgares alternativamente en las tres líneas energéticas que transcurren por el dorso del brazo (ver gráfico página 94). Comenzar en el hombro sobre la primera línea y continuar trabajando las dos líneas siguientes. Para concluir, realizar caminata palmar y estiramiento.

Beneficios: *estimula la energía del sen kalatharee y el de las funciones de los órganos internos.*

Las manos

100. Presión palmar alterna en la mano

En la posición del sastre, coger la mano del receptor y aplicar en el dorso movimientos alternos de presión hacia dentro y hacia fuera, con un estiramiento suave.

Beneficios: *estira los músculos de la mano y favorece la circulación sanguínea en ella.*

101. Presión con los pulgares en los puntos de la mano

Manteniéndose en la posición del sastre, abrir la palma de la mano del receptor e insertar los dedos entre sus dedos. Ejercer presión con ambos pulgares sobre los puntos y realizar un estiramiento manteniendo la presión.

Beneficios: *mejora las funciones digestivas por el efecto reflejo. Aumenta la energía física y mental. Flexibiliza la mano y aumenta su movilidad.*

102. Presión con los pulgares y círculos en la mano

Ejercer presión con los pulgares en la muñeca (en el punto que se observa en la fotografía) y, con movimiento de presión y círculos en la palma de la mano, salir al tiempo por el pulgar y el meñique, por el índice y el anular, y finalmente por el dedo medio.

Beneficios: *estimula la energía del sen kalatharee y relaja la mano. Favorece la circulación sanguínea y linfática. Incrementa la flexibilidad de los dedos.*

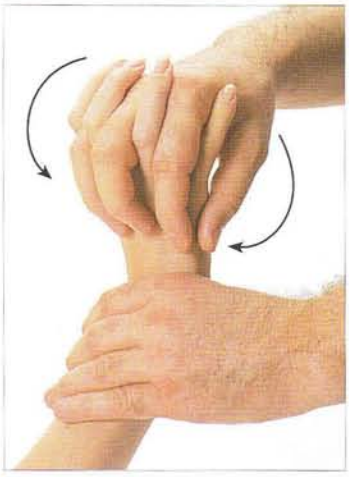
103. Presión con los pulgares en la muñeca y círculos en la mano

Ejercer presión con los pulgares en la muñeca y, con movimientos en espiral, sin presión, salir al tiempo por el pulgar y el meñique, por el índice y el anular, y finalmente por el dedo medio.

Beneficios: *estimula la energía del sen kalatharee y mejora el retorno linfático del dorso de la mano.*

104. Movimientos circulares con la mano

Entrelazar los dedos con los del receptor y coger con la otra mano su muñeca para realizar movimientos circulares de la mano hacia un lado y hacia otro.



Beneficios: *flexibiliza la muñeca y aumenta la capacidad de movimiento. Activa la energía vital y libera el estancamiento energético.*

105. Estiramiento de los dedos

Coger una mano del receptor y con la otra ir apresando sus dedos a modo de pinza. Estirar uno a uno los dedos con una ligera torsión.

Beneficios: *abre las articulaciones de los dedos y favorece el flujo energético.*

106. Palanca de los dedos

Coger la mano del receptor con las dos manos y estirar los dedos hacia delante, al tiempo que se masajean circularmente. Realizar la misma operación en la parte interna de los dedos, como si se quisiera separar uno de otro.

Beneficios: *estira los músculos de la mano y de los dedos. Incrementa la flexibilidad y la energía en general.*

107. Estiramiento del costado

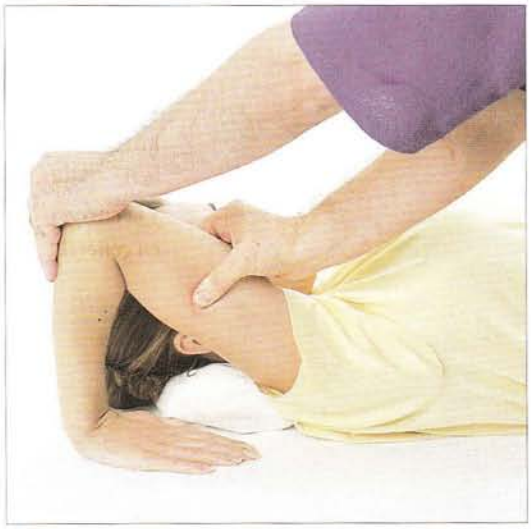
Situarse frente al costado del receptor en posición del diamante y colocarle la palma de la mano por encima del hombro, a la altura de la oreja. Con una mano en el codo y la otra en la cadera, realizar una presión palmar en sentido opuesto al torso.

Beneficios: *estira los músculos intercostales y del brazo. Moviliza la escápula.*

108. Presión en el brazo

Mantener la mano en el codo y con la otra presionar varios puntos del brazo con los dedos en pinza.

Beneficios: *activa la energía del brazo y favorece el estímulo nervioso.*



109. Percusión con el puño

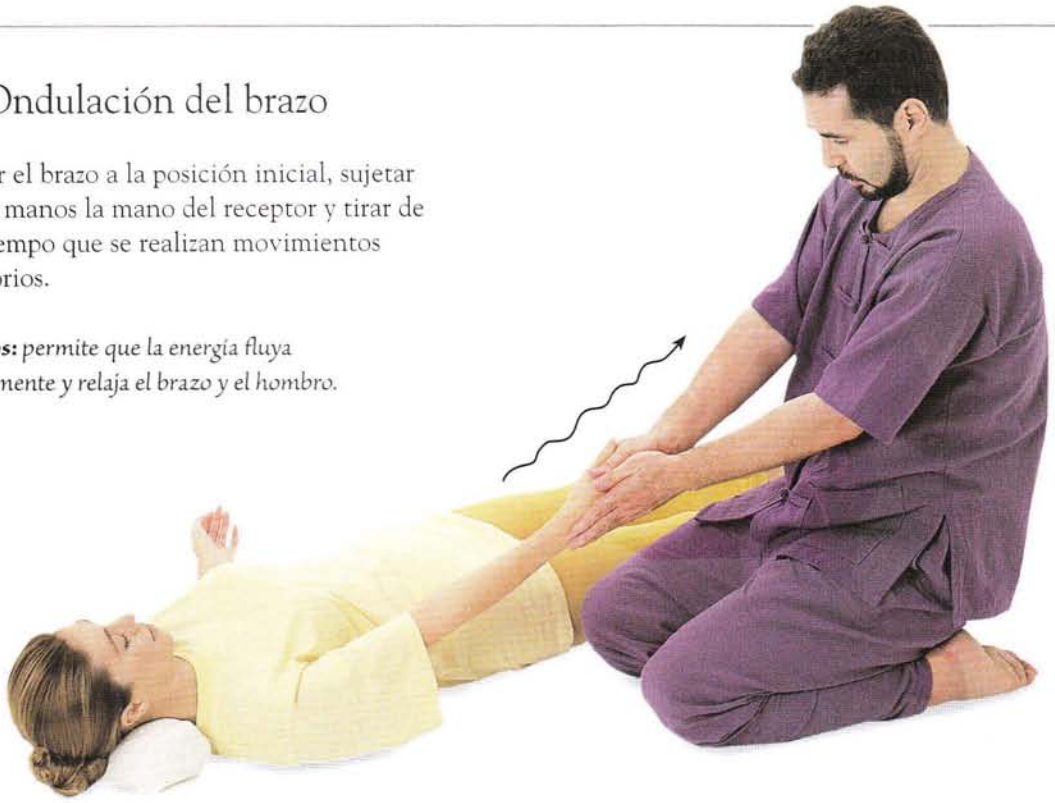
Manteniendo el brazo del receptor en la misma posición, ejercer una percusión, suave y repetida, con el puño en el lado interno del brazo.

Beneficios: *relaja la musculatura e incrementa el flujo sanguíneo.*

110. Ondulación del brazo

Devolver el brazo a la posición inicial, sujetar entre las manos la mano del receptor y tirar de ella al tiempo que se realizan movimientos ondulatorios.

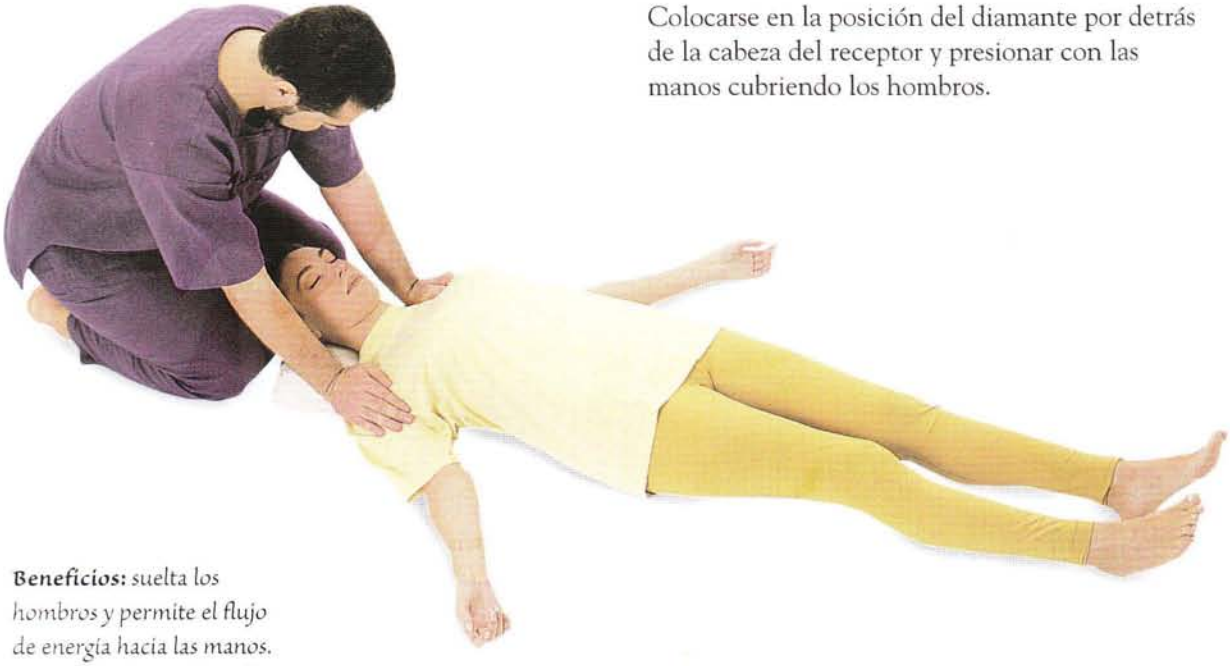
Beneficios: *permite que la energía fluya armónicamente y relaja el brazo y el hombro.*



El cuello y la cabeza

111. Presión palmar en los hombros

Colocarse en la posición del diamante por detrás de la cabeza del receptor y presionar con las manos cubriendo los hombros.

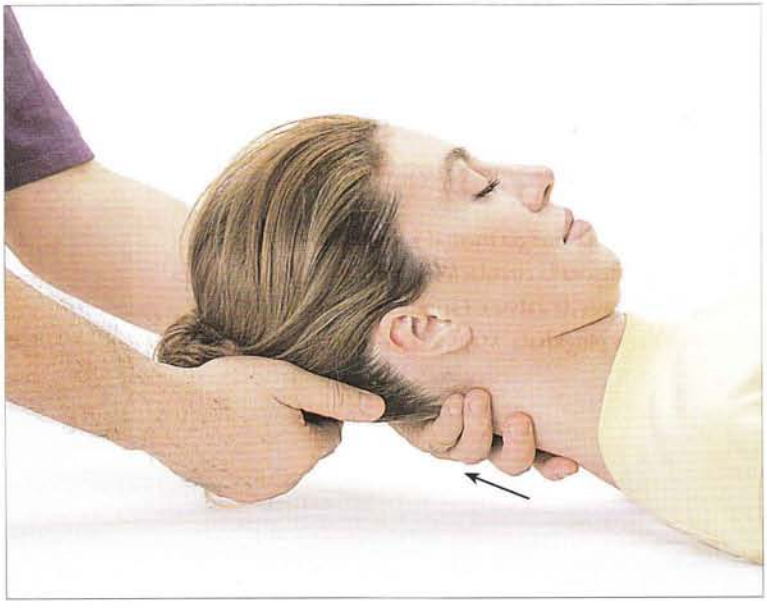


Beneficios: *suelta los hombros y permite el flujo de energía hacia las manos. Libera la tensión del cuello.*

112. Deslizamiento palmar en el cuello

Deslizar las manos, una detrás de la otra, por el cuello del receptor, desde el hombro hasta la nuca, alternativamente.

Beneficios: *relaja la musculatura y favorece el riego sanguíneo hacia el cerebro.*



113. Presión con los pulgares en la cabeza

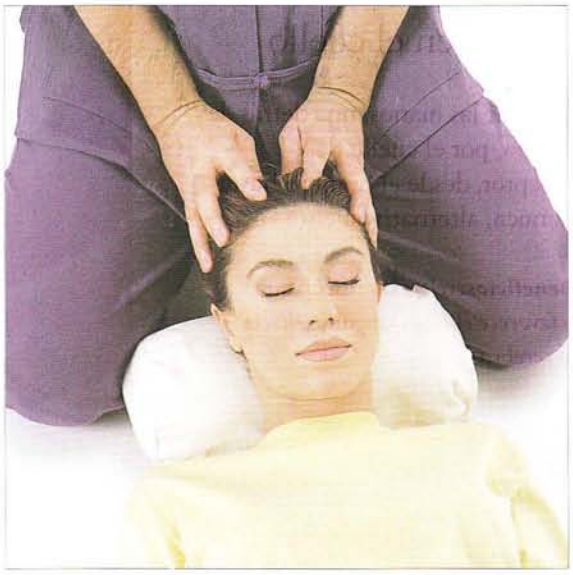
Con los pulgares superpuestos, ejercer presión en el centro de la cabeza.

Beneficios: *estimula la energía de los sen ittha y pingkhala.*

114. Fricción con los dedos

Realizar una fricción con los dedos en el cuero cabelludo presionando ligeramente.

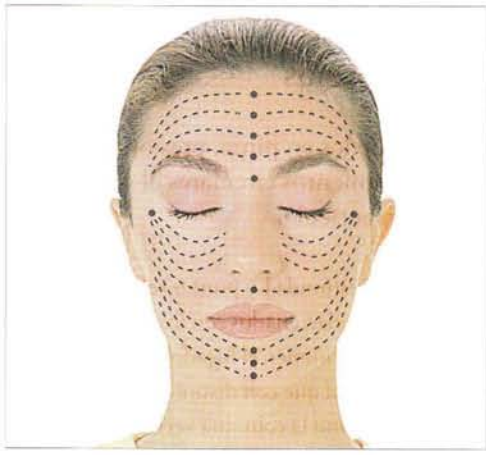
Beneficios: *libera la energía mental y despeja los pensamientos. Mejora la circulación capilar y previene los dolores de cabeza. Estimula la energía de los sen ittha y pingkhala. Mejora la memoria.*



La cara

Puntos energéticos de la cara

La cara es posiblemente la parte del cuerpo que mejor refleja los efectos del masaje, ya que transparenta el estado de bienestar que se posee. Al realizar las presiones en los puntos correspondientes de la cara se estimula el flujo de energía de los sen que finalizan en ella, y se activa la circulación sanguínea y linfática.



115. Presión con los pulgares en los puntos de la cara

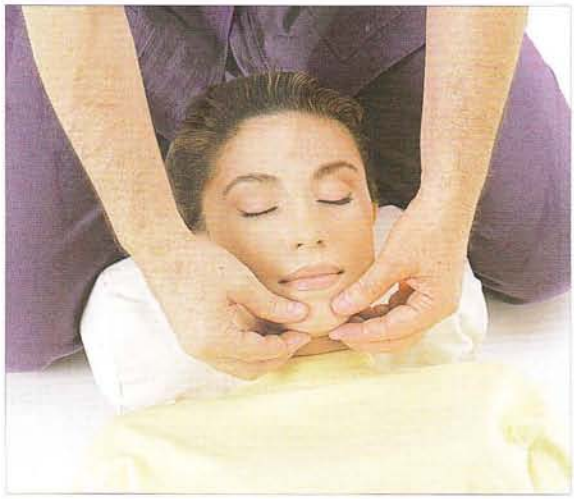
Ejercer presión con los dos pulgares a la vez y seguidamente realizar un deslizamiento hacia fuera con ellos.

Beneficios: *libera la tensión del rostro. Previene los dolores de cabeza y la fatiga visual. Favorece la circulación sanguínea y linfática. Suaviza la expresión y da brillo y serenidad a la mirada. Relaja profundamente y mitiga el insomnio.*

116. Presión con los dedos en el mentón

Colocar las manos en forma de pinza, cogiendo el mentón del receptor para ejercer presión sobre él con el pulgar, el índice y el medio. A continuación, deslizarlos por el reborde mandibular hacia las orejas.

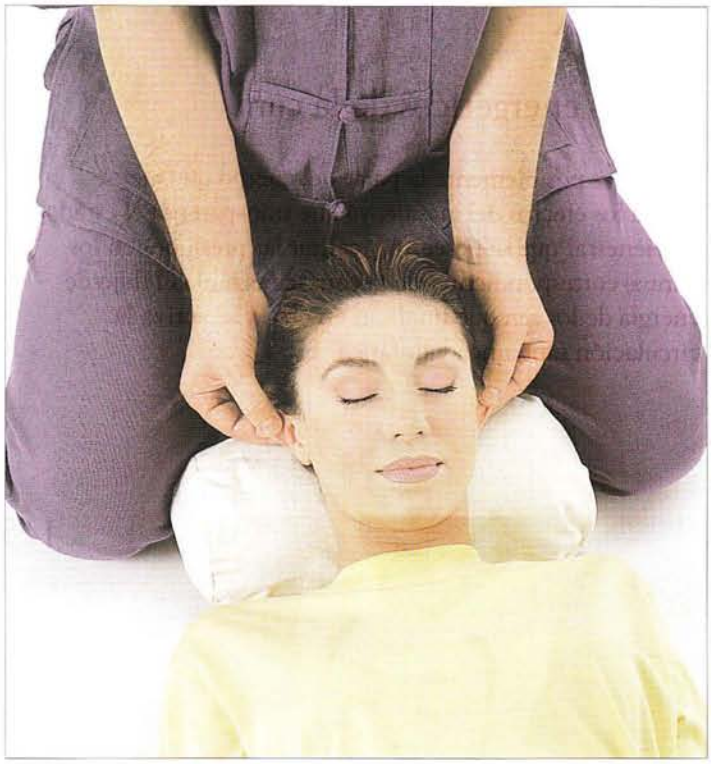
Beneficios: *relaja la mandíbula, permite un mejor movimiento articular y previene el rechinar de los dientes. Favorece el flujo energético del sen sumana.*

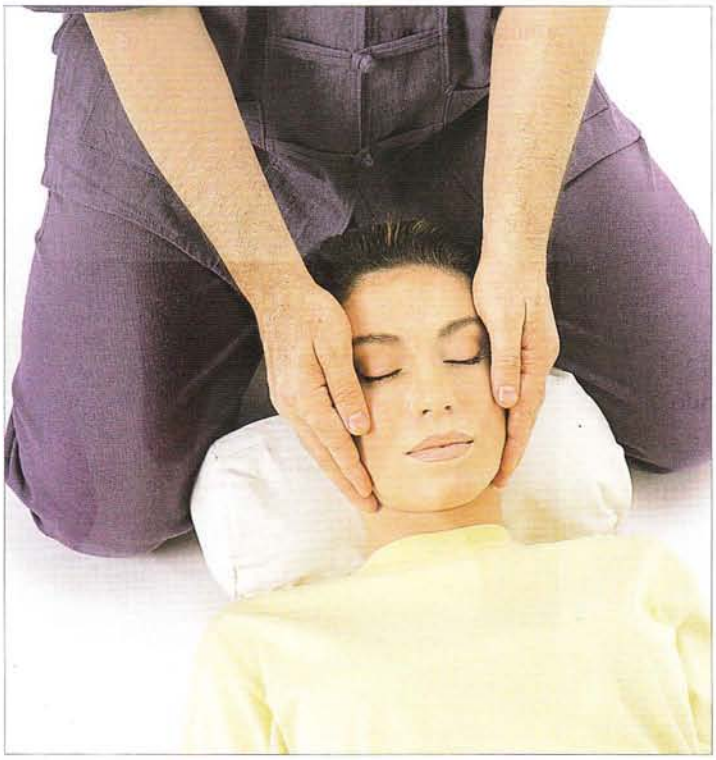


117. Presión digital en las orejas

Con los dedos en pinza, presionar con movimientos circulares el pabellón auricular.

Beneficios: *estimula los puntos reflejos de las orejas, relacionados con los pulmones, los riñones, el hígado y otros órganos, al igual que con distintas zonas del cuerpo, como la columna vertebral. Alivia los dolores musculares. Influye en el sistema nervioso. Restablece y armoniza el flujo energético de los senderos sen.*





118. Deslizamiento palmar en el rostro

Apoyar las manos en el rostro del receptor y deslizarlas con una suave presión desde el centro hacia fuera, cubriendo toda la cara.

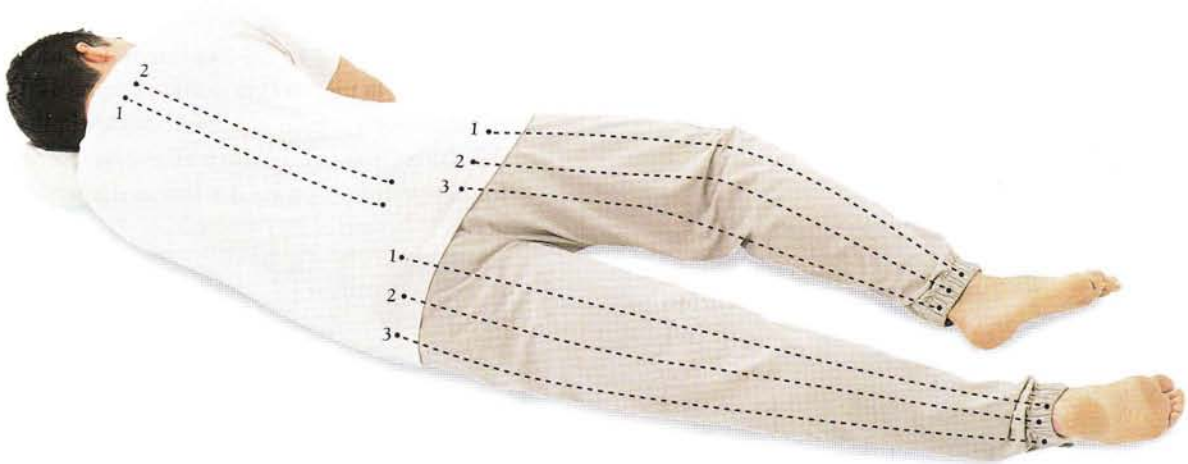
Beneficios: *relaja la cara e irradia la energía de los senderos sen hacia la periferia. Activa positivamente el sistema nervioso y previene los efectos negativos del estrés. Proporciona una sensación de amplitud y bienestar.*

Posición de lado

Con el receptor tendido sobre el costado, se trabajan más cómodamente las piernas y la espalda. De este modo, se tiene acceso a los niveles profundos de energía y se establece una relación consciente con el costado del cuerpo y con el espacio que se ocupa. Primero se trabaja el lado derecho y luego el izquierdo.

Líneas energéticas de las piernas y de la espalda

La posición de lado permite realizar un trabajo más profundo en la musculatura y en las tres líneas energéticas que transcurren por la parte posterior de las piernas y las dos de la espalda. También resulta más cómoda para el receptor y facilita el trabajo con personas corpulentas, al minimizar el esfuerzo físico. Esta postura constituye una valiosa alternativa a la posición prona.



Las piernas

119. Estiramiento palmar en la pierna

Con el receptor tendido de lado, con una pierna estirada y la otra flexionada en un ángulo de 90°, colocarse en la postura del diamante en el lado externo de la pierna estirada y ejercer presión palmar en sentido opuesto a la rodilla, apoyando las manos en el muslo y en el pie.

Beneficios: *abre las articulaciones y estimula la energía de los sen sahatsarangsi y tawaree.*

120. Caminata palmar

Manteniendo la posición del diamante, colocar una mano junto a la otra en el lado interno del muslo de la pierna estirada, y presionar alternativamente desde el pliegue del glúteo hasta el pie y viceversa.

Beneficios: *mejora las funciones de los riñones y activa la energía sexual.*

121. Presión con los pulgares

Ejercer presión con los pulgares alternativamente en las tres líneas del lado interno de la pierna (ver gráfico página 103). Comenzar en la primera línea, desde el pliegue del glúteo hasta el tobillo y viceversa. Repetir los movimientos en las dos líneas siguientes.

Beneficios: *mejora la capacidad de movimiento corporal y activa la energía profunda del bazo, el hígado y el riñón.*

122. Estiramiento palmar

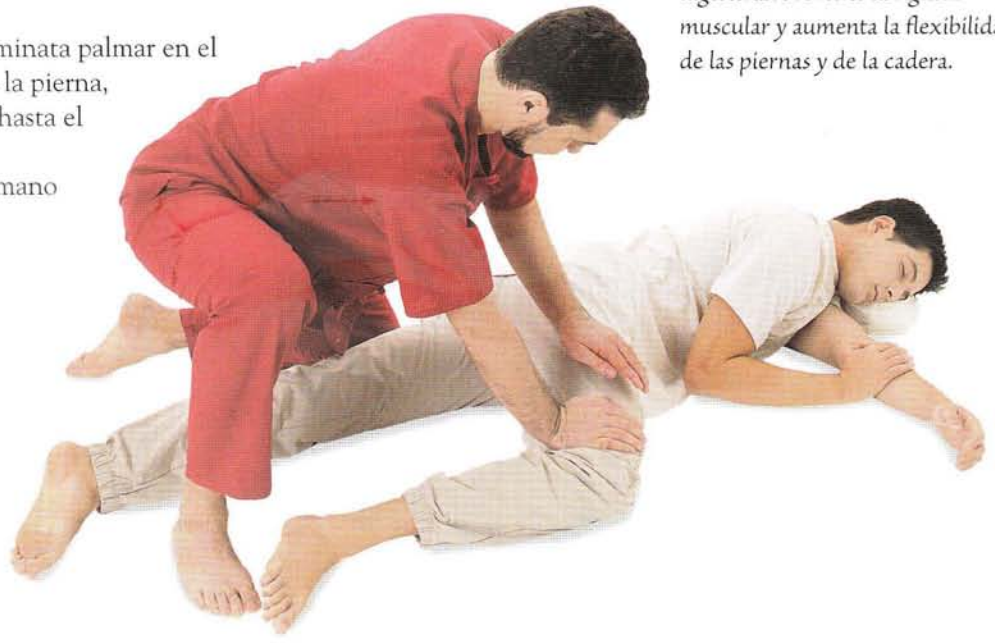
Manteniendo el receptor su posición y adoptando el dador la postura ecuestre, colocar una mano en la cadera y la otra en el pie de la pierna flexionada, y ejercer presión en sentido contrario a la rodilla.

Beneficios: *estimula la energía de los sen sahatsarangsi y tawaree. Estira la musculatura y favorece la movilidad de la cadera.*

123. Caminata palmar en el lado externo de la pierna

Realizar una caminata palmar en el lado externo de la pierna, desde la cadera hasta el pie y viceversa, colocando una mano junto a la otra.

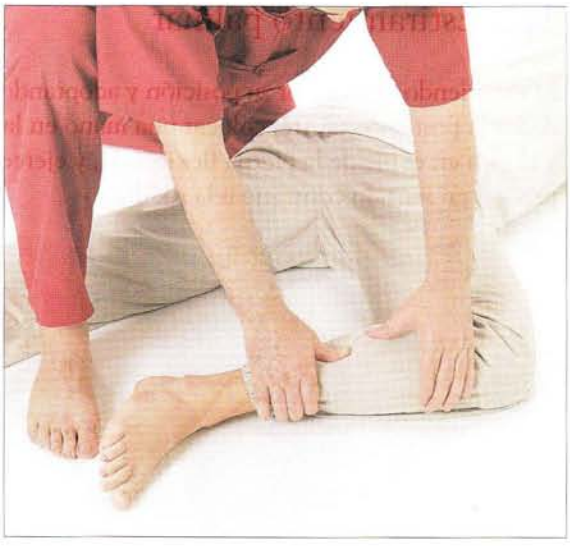
Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y activa las funciones digestivas. Previene la rigidez muscular y aumenta la flexibilidad de las piernas y de la cadera.*



124. Presión con los pulgares

Presionar con los pulgares alternativamente las dos líneas energéticas del lado externo de la pierna (ver gráfico página 103), desde la cadera hasta el tobillo. Empezar en la línea 1 y continuar en la 2.

Beneficios: *mejora las funciones digestivas y los procesos cíclicos. Aumenta la energía y la vitalidad. Relaja la musculatura profunda y activa las funciones de la vesícula biliar.*



125. Presión plantar en el muslo

Situarse entre las piernas del receptor en posición de media mariposa y colocar un pie en el muslo de la pierna flexionada. Disponer la otra mano en el tobillo de la pierna estirada y ejercer presión plantar en tres puntos del muslo, mientras se tira de ambos pies.

Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y linfática. Relaja la musculatura del muslo.*

126. Presión plantar en el muslo manteniendo un pie fijo

Enganchar en la corva el pie de la pierna flexionada del receptor, sujetándolo por el talón, y ejercer presión plantar en varios puntos del muslo mientras se tira del talón de ambos pies.

Beneficios: *incrementa los efectos de la posición anterior.*

127. Pedaleo plantar en el muslo

Desenganchar el pie, cogerlo firmemente por el tobillo y tirar de él al tiempo que se presiona alternativamente con las plantas de los pies en el muslo.

Beneficios: *relaja la musculatura y mejora la circulación sanguínea.*

128. Estiramiento del muslo

Acercarse al receptor y enganchar su pierna flexionada entre las piernas y los pies. Coger el muslo del receptor y ejercer presión palmar con torsión y estiramiento del mismo alternativamente.

Beneficios: *estira la musculatura del muslo y mejora la flexibilidad de la pierna. Está indicado especialmente en caso de estreñimiento.*

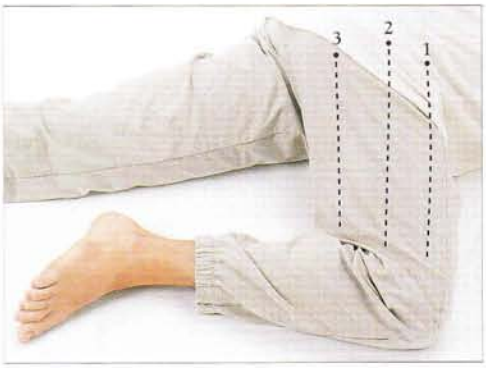
129. Percusión en el muslo

Manteniendo la posición del movimiento anterior, ejercer una percusión alterna con los puños en el muslo.

Beneficios: *tonifica la musculatura y activa el flujo energético.*

La cadera

Los tres puntos de la cadera con las líneas en el lado externo del muslo



Esta posición facilita el trabajo que se realiza en los tres puntos de la cadera y permite alcanzar con más comodidad esta zona, al resaltar la musculatura y los tres senderos energéticos que transcurren por la cadera.

130. Presión palmar en la cadera

Colocarse en posición del diamante frente a la cadera del receptor y presionar con las manos superpuestas cada uno de los tres puntos de la cadera.

Beneficios: *libera la tensión de la musculatura y mejora la movilidad de la cadera. Previene la ciática.*

131. Presión con los pulgares en la cadera

Ejercer presión perpendicular con los pulgares superpuestos sobre cada uno de los tres puntos de la cadera. Tras la presión pulgar, ejercer presión palmar.

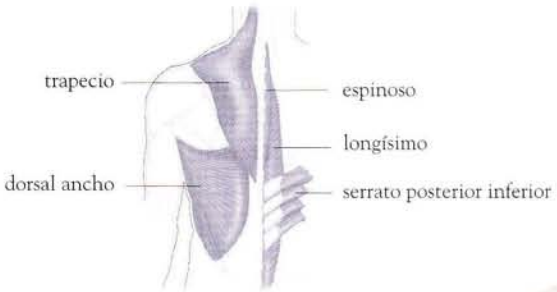
Beneficios: *libera el estancamiento energético de la cadera, fortalece el nervio ciático y mejora la movilidad de las piernas.*

La espalda

132. Caminata palmar en la espalda

Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y relaja la musculatura de la espalda. Influye positivamente en el sistema neurovegetativo.*

Adoptar la postura del diamante frente a la espalda del receptor, colocar una mano junto a la otra y presionar alternativamente desde la zona lumbar hasta el hombro con retorno a la cadera.



133. Presión con los pulgares en las líneas energéticas de la espalda

Beneficios: *incrementa la energía de los sen ittha y pingkhala. Previene y alivia los dolores de espalda, sobre todo la sobrecarga lumbar.*

Manteniéndose en la misma posición, colocar los pulgares uno frente al otro, paralelos a la columna vertebral. Ejercer presión alterna desde la cadera hasta el hombro. Subir y bajar por la primera línea energética (ver gráfico página 103), repetir la presión en la segunda línea y después hacer caminata palmar.

Los brazos

134. Movimientos circulares con el hombro

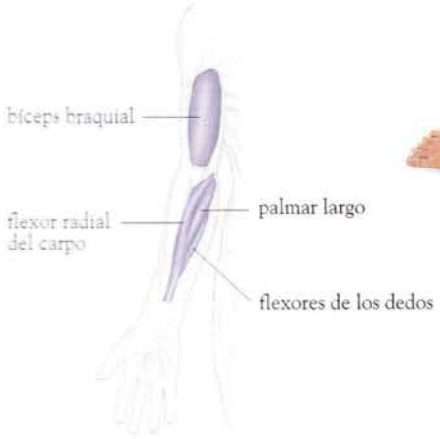
Manteniendo la misma posición pero de cara al receptor, coger el hombro con las manos entrelazadas, tirar de él y realizar movimientos circulares con el mismo en ambos sentidos, primero en una dirección y luego en la otra.

Beneficios: *libera la tensión del cuello y aumenta la movilidad del hombro.*

135. Palanca en el brazo

Adoptar la posición ecuestre adelantando la pierna. Abrir el brazo del receptor y colocarlo sobre el muslo de la pierna adelantada. Con una mano en la mano del receptor y la otra en el pliegue axilar, presionar con una mano la mano del receptor y con la otra el lado interno del brazo.

Beneficios: *abre la articulación del hombro y mejora su movilidad. Incrementa la energía del brazo.*



136. Estiramiento del brazo

Manteniendo la posición ecuestre, coger el brazo por la muñeca y levantarlo. Colocar la otra mano en el costado y ejercer presión en sentido opuesto al torso, mientras se estira el brazo.

Beneficios: *estira la musculatura del costado, mejora la capacidad pulmonar y previene los dolores costales. Estimula la energía del sen kalatharee.*

137. Presión palmar en el brazo

Colocándose en la postura del diamante frente a la espalda del receptor, apoyar una mano en la suya y la otra en el hombro y ejercer presión en sentido opuesto al codo.

Beneficios: *estira la musculatura del brazo y del antebrazo. Abre las articulaciones y libera el estancamiento energético.*

138. Caminata palmar en el brazo

Manteniendo la misma postura, presionar con las palmas de las manos alternativamente desde el hombro hasta la mano del receptor y viceversa.

Beneficios: *relaja la musculatura. Mejora el flujo sanguíneo y energético. Activa la energía de las vías digestivas y favorece su buen funcionamiento.*

139. Presión con los pulgares en las líneas energéticas del dorso del brazo

Manteniendo la posición anterior, presionar alternativamente con los pulgares las líneas energéticas del brazo (ver gráfico página 94), desde el hombro hasta la muñeca y viceversa. Finalmente, realizar caminata palmar y estiramiento.

Beneficios: *estimula la energía del sen kalatharee y mejora las funciones metabólicas.*

140. Estiramiento vertical del brazo

Ponerse de pie a la altura del hombro del receptor, coger con las dos manos su mano y tirar verticalmente del brazo.

Beneficios: *moviliza las articulaciones del hombro, el codo y la muñeca. Incrementa la amplitud de movimientos y el flujo de energía.*

Precauciones: *evitar en personas con laxitud en la articulación del hombro o propensas a sufrir luxación en el mismo.*

141. Estiramiento del costado

Adoptando la posición ecuestre, apoyar la mano del receptor en su cara formando un triángulo con el brazo. Con una mano en el codo y la otra en la cadera, ejercer presión en sentido opuesto al torso.

Beneficios: *estira los músculos del costado y de la escápula. Mejora la capacidad respiratoria y la energía vital.*

Movimientos complementarios

142. Desbloqueo lumbar

Precauciones: *evitar en caso de descompensación vertebral y de dolor lumbar, por leve que sea.*

Manteniendo la posición ecuestre, colocar una mano en el hombro del receptor y la otra en la rodilla de su pierna flexionada. Ejercer presión en su hombro y en su rodilla hasta que ésta toque el suelo.

Beneficios: *libera la sobrecarga lumbar, mejora la función de los riñones e incrementa la energía sexual.*

143. Estiramiento de la pierna

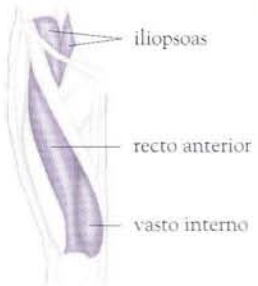
Manteniendo la posición ecuestre, estirar la pierna del receptor que estaba flexionada, poner la rodilla en su pantorrilla y sujetar el pie con una mano. Con la otra, ejercer presión en la cadera e inmovilizar la otra pierna del receptor con la rodilla de la pierna que descansa en el suelo.

Beneficios: *estira la musculatura de la cadera y de la pierna. Previene la ciática y la retracción de los tendones isquiotibiales.*

144. Medio arco hacia atrás

Adoptando la postura del diamante detrás del receptor, coger con una mano la pierna por la rodilla y apoyar la otra mano en el hombro para inmovilizarlo. Llevar la pierna hacia atrás, estirando lentamente la musculatura del muslo.

Beneficios: *mejora las funciones digestivas y la movilidad de la pierna.*



145. Medio arco con presión lumbar

Manteniendo la posición del movimiento anterior, desplazar la mano que estaba en el hombro a la región lumbar y ejercer presión sobre ella mientras la otra mano tira de la rodilla hacia atrás.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*

146. Medio arco con presión de rodilla sobre el glúteo

Manteniendo la posición anterior, poner nuevamente la mano en el hombro del receptor y ejercer presión con la rodilla sobre el glúteo a la vez que se tira hacia atrás de la rodilla del receptor.

Beneficios: *libera la tensión de la cadera. Previene la ciática y el entumecimiento de la pierna.*

147. Gran estiramiento de la pierna

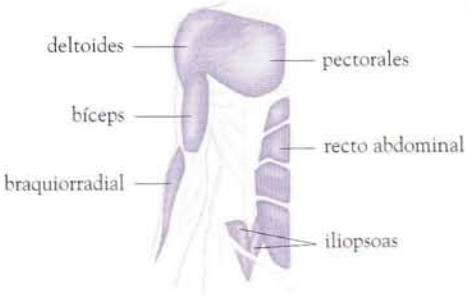
Coger la pierna del receptor con las dos manos, levantarla y tirar hacia atrás, mientras la rodilla presiona el glúteo.

Beneficios: *libera la tensión de la cadera y proporciona amplitud de movimientos. Revitaliza energéticamente la pierna.*

148. Herradura con presión plantar

En posición sentada, coger el brazo y la pierna del mismo lado. Colocando un pie en la zona lumbar y el otro en el glúteo, presionar con firmeza y suavidad al tiempo que se tira de los brazos.

Beneficios: *estira los músculos y los tendones del costado. Mejora el funcionamiento gastrointestinal. Flexibiliza la columna y las piernas.*



149. Estiramiento de la pierna y el brazo

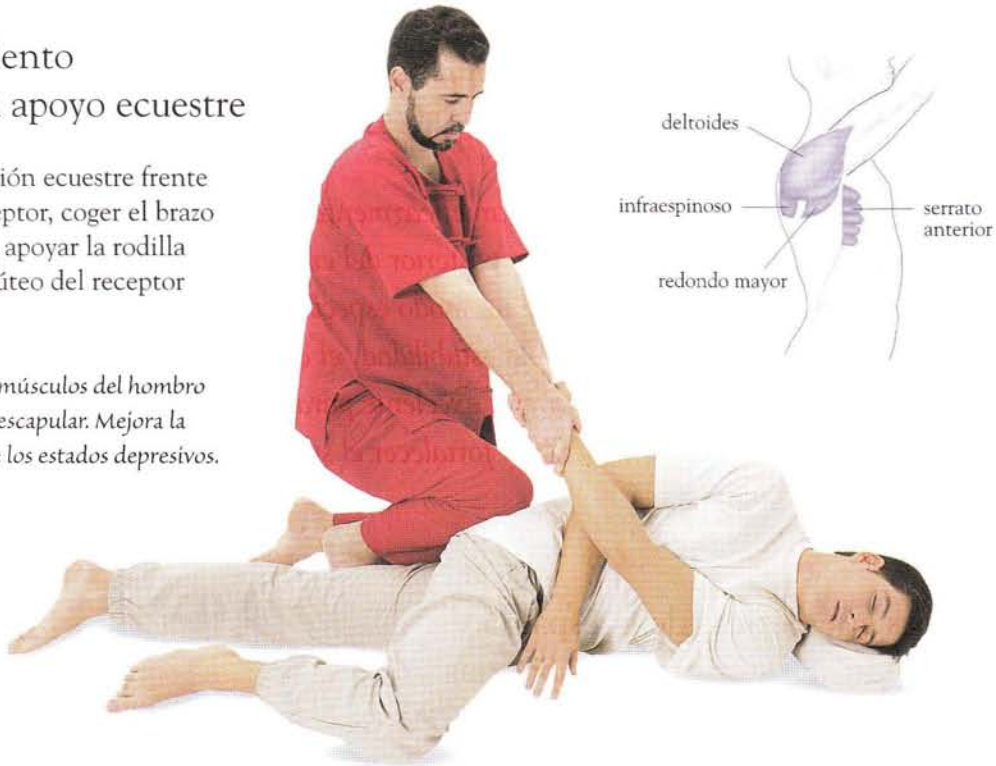
Levantarse y coger un brazo del receptor y la pierna del mismo lado. Poner la planta del pie en la zona lumbar y tirar a la vez de la pierna y el brazo. Este movimiento se puede realizar también cogiendo la pierna contraria al brazo.

Beneficios: *mejora la psicomotricidad, flexibiliza la espalda y libera la tensión de la zona lumbar.*

150. Estiramiento del brazo con apoyo ecuestre

Colocarse en posición ecuestre frente a la cadera del receptor, coger el brazo con las dos manos, apoyar la rodilla de delante en el glúteo del receptor y tirar del brazo.

Beneficios: *estira los músculos del hombro y abre la articulación escapular. Mejora la respiración y previene los estados depresivos.*

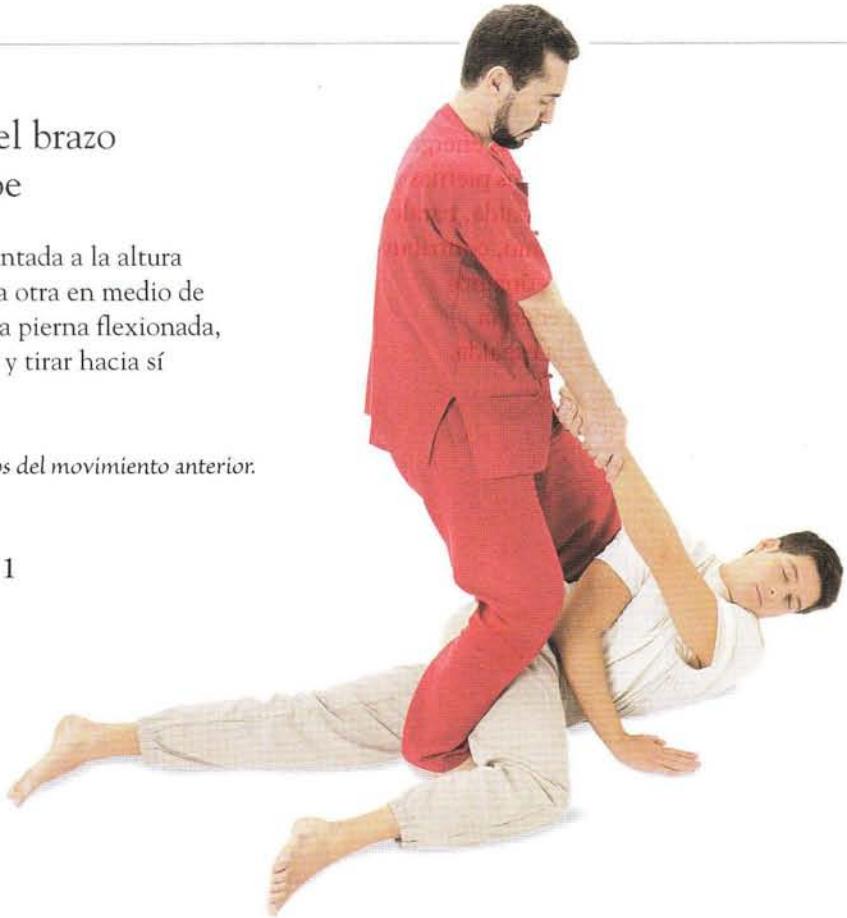


151. Estiramiento del brazo en posición del héroe

De pie, con una pierna adelantada a la altura de la espalda del receptor y la otra en medio de las piernas para inmovilizar la pierna flexionada, coger la mano y el antebrazo y tirar hacia sí dejándose ir hacia atrás.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*

Repetir del paso **119** al **151** en el otro lado.



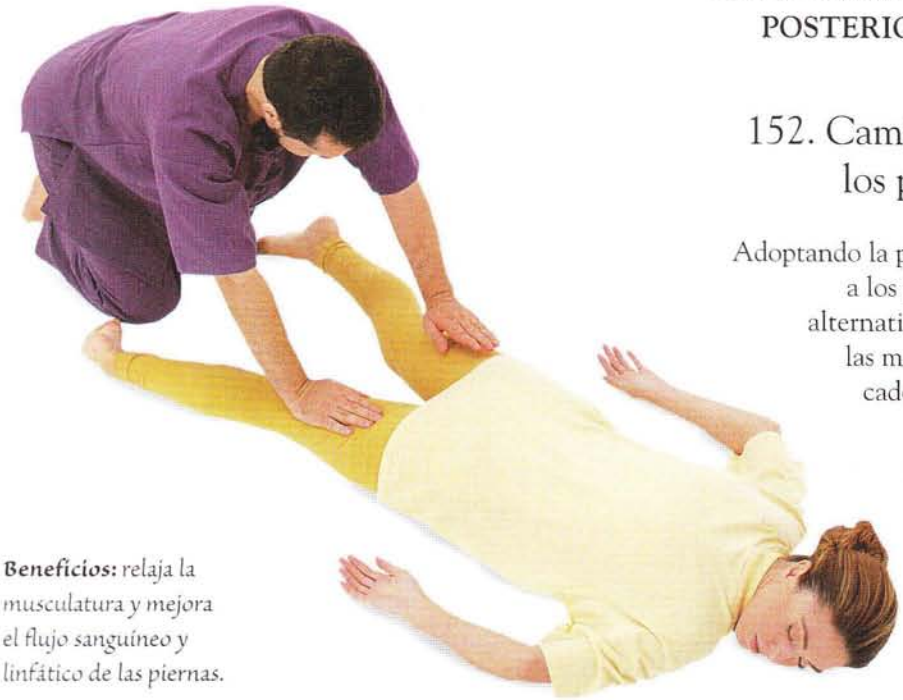
Posición prona

En esta posición se trabajan eficazmente las líneas energéticas sen y la musculatura de la parte posterior del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Se involucran de un modo especial las piernas y la espalda, que están relacionadas con la estabilidad, el equilibrio, la fuerza vital y la seguridad. Esta posición es excelente para desarrollar todo el potencial energético y fortalecer el sistema nervioso.

Líneas energéticas de la espalda y de la parte posterior de las piernas

Las piernas y la espalda son las zonas del cuerpo más propensas a sufrir tensión y sobrecarga muscular y, como consecuencia de ello, se producen bloqueos energéticos. Las presiones y los estiramientos que se realizan en estas zonas influyen directamente en las líneas energéticas que se encuentran a lo largo de las piernas y en las dos líneas que recorren la espalda, paralelas a la columna vertebral. Asimismo, contribuyen al buen funcionamiento de los órganos internos y al equilibrio de la energía que fluye entre las piernas y la espalda.

Calentamiento de la parte posterior de las piernas



152. Caminata palmar desde los pies hasta la cadera

Adoptando la postura del diamante frente a los pies del receptor, presionar alternativamente con las palmas de las manos desde los pies hasta la cadera y viceversa. Realizar en los pies y en la pantorrilla presión palmar alterna; en la corva, movimientos circulares con las manos sin presión, y en el muslo y la cadera, de nuevo presión palmar.

Beneficios: *relaja la musculatura y mejora el flujo sanguíneo y linfático de las piernas.*

Los pies

153. Presión con los pies

Colocarse de pie frente a los pies del receptor y pisarlos alternativamente. Ejercer la presión con suavidad y ritmo.

Beneficios: *abre las articulaciones del pie. Flexibiliza los tendones, los ligamentos y los músculos podales. Libera la tensión mental. Incrementa el flujo de energía del sen kalatharee y favorece la relación con el elemento tierra.*

154. Presión con los talones

Manteniendo la misma posición, dar la espalda al receptor y presionarle las plantas de los pies con los talones alternativamente.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*

Precauciones: *realizar el movimiento con suma suavidad, ya que no podemos observar las reacciones del receptor.*

155. Presión con el antebrazo en la planta del pie

Adoptando la posición ecuestre, flexionar la pierna del receptor formando un ángulo de 90° y apoyar su pie en el muslo. Seguidamente, realizar presión con el antebrazo sobre la planta del pie, mientras la otra mano inmoviliza el tobillo.

Beneficios: *relaja los pies y facilita el flujo de la energía telúrica. Previene los dolores de la planta del pie.*

156. Presión con el codo

Manteniendo la posición anterior, ejercer presión con el codo en el centro de la planta del pie del receptor, sobre varios puntos. A continuación, repetir el paso 155.

Beneficios: *mejora las funciones digestivas, incrementa la energía vital y combate el agotamiento físico.*

157. Presión con el antebrazo

Adoptando la postura del diamante, flexionar la pierna del receptor formando un ángulo de 90°. Coger con una mano el tobillo y con la otra el talón, y apoyar el antebrazo de esta última en la planta del pie para presionar con firmeza y suavidad varias veces.

Beneficios: *estira el tendón de Aquiles. Evita los calambres y la sobrecarga de la pantorrilla.*

Las piernas

158. Flexión de piernas

Manteniendo la posición anterior, coger los pies del receptor y flexionar las piernas tratando de llevar los talones a los glúteos.

Beneficios: *estimula la musculatura anterior de las piernas, flexibiliza las rodillas y descarga la zona lumbar.*

159. Flexión de piernas con los pies superpuestos

Siguiendo el movimiento anterior, colocar los pies del receptor uno sobre el otro y presionarlos con las manos, tratando de llevar el talón hacia los glúteos. Primero se hace con un pie y luego con el otro.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*

160. Pierna cruzada y presión tenar

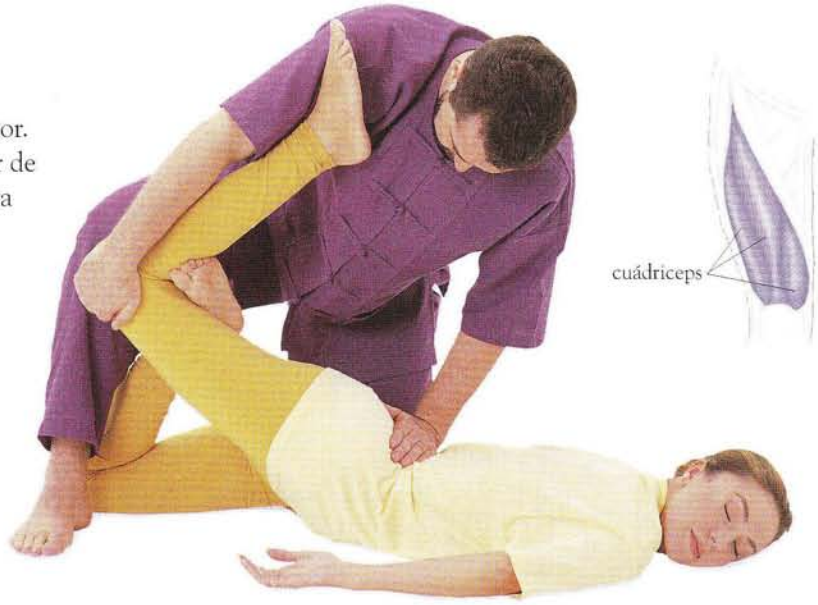
En posición ecuestre y con el pie del receptor enganchado en la corva de la pierna flexionada en medio loto, ejercer presión tenar sobre el muslo, desde el glúteo hasta el pliegue de la rodilla, al tiempo que se presiona el pie de la otra pierna hacia el glúteo.

Beneficios: *activa la energía de los sen ittha y pingkhala.*

161. Saltamontes asistido con apoyo palmar

Colocarse en posición ecuestre a la altura de la cadera del receptor. Coger la pierna flexionada y tirar de ella por la rodilla, mientras la otra mano presiona la zona lumbar.

Beneficios: *flexibiliza la musculatura del muslo, actúa sobre la energía del riñón y previene la dispepsia.*



162. Saltamontes con apoyo de los pies

Mantener la postura del receptor y ponerse de pie. Coger con las dos manos el pie del receptor, apoyar la planta de nuestro pie en la zona lumbosacra y tirar de la pierna suavemente varias veces.

Beneficios: *incrementa los efectos de la posición anterior.*

Precauciones: *evitar en hernias discales.*

163. Gran estiramiento de la pierna

Mantenerse a la altura de la cadera del receptor, cogerle el pie con las manos y levantar el muslo del suelo lo máximo posible.

Beneficios: *estira la musculatura de la pierna y del abdomen. Mejora la energía del sen kalatharee.*

164. Presión con el pie en el muslo

Mantener la pierna del receptor apoyada formando un ángulo de 90° y cogerle el pie con las manos. Presionar con el pie la parte posterior del muslo al tiempo que se tira del pie hacia arriba.

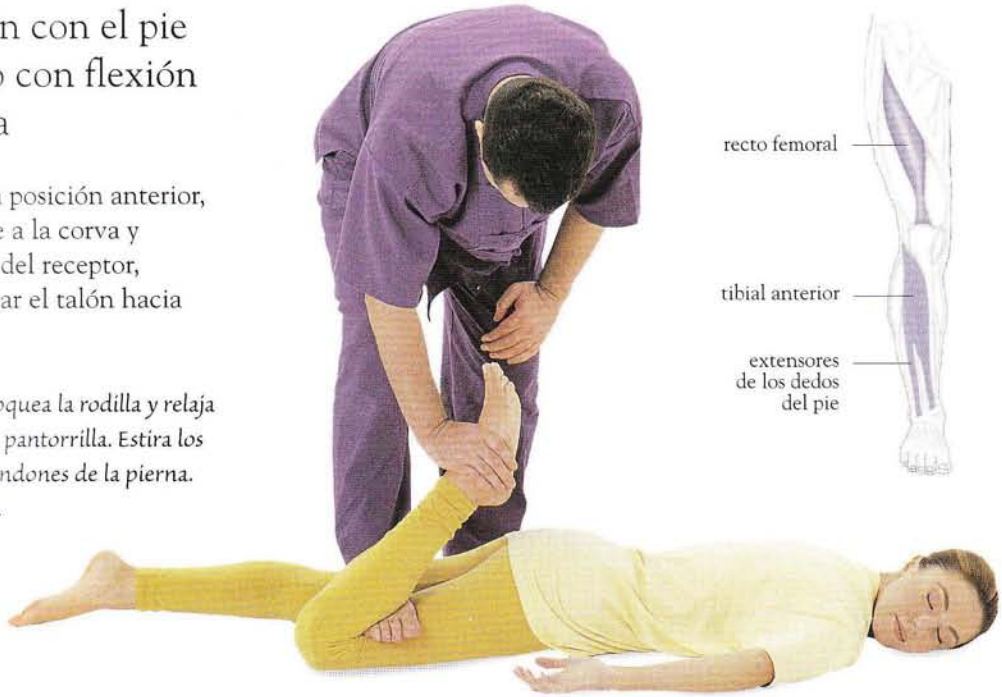
Beneficios: *recupera la musculatura de la posición anterior e incrementa la energía de los sen ittha y pingkhala. Favorece la apertura y la movilidad de la rodilla.*

Precauciones: *evitar en lesiones de rodilla.*

165. Presión con el pie en el muslo con flexión de la pierna

Manteniendo la posición anterior, aproximar el pie a la corva y presionar el pie del receptor, tratando de llevar el talón hacia el glúteo.

Beneficios: *desbloquea la rodilla y relaja la sobrecarga de la pantorrilla. Estira los ligamentos y los tendones de la pierna. Previene la ciática.*



166. Media langosta asistida

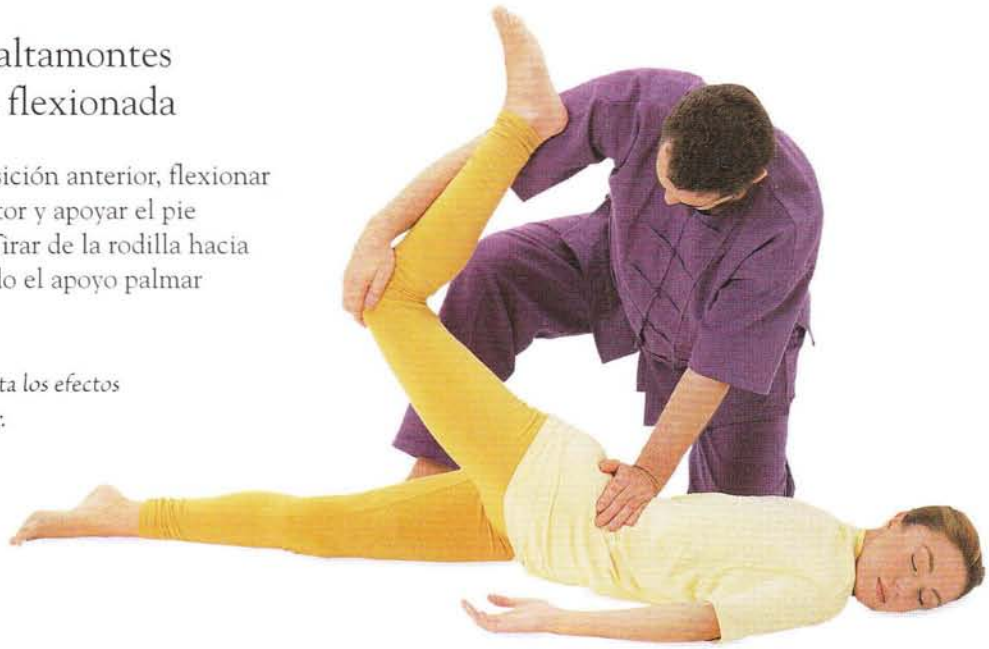
Adoptar la posición ecuestre junto a la pierna estirada del receptor y cogerla, colocando una mano en la rodilla y la otra en la zona lumbar. Levantar la pierna del suelo lo máximo posible, realizando un estiramiento anterior de la misma, al tiempo que se presiona con la mano la zona lumbar.

Beneficios: *estira la musculatura, libera la tensión lumbar y genera un flujo de energía profundo.*

167. Medio saltamontes con la pierna flexionada

Partiendo de la posición anterior, flexionar la pierna del receptor y apoyar el pie en nuestro brazo. Tirar de la rodilla hacia arriba, manteniendo el apoyo palmar en la zona lumbar.

Beneficios: *incrementa los efectos de la posición anterior.*



168. Medio saltamontes con apoyo del pie y estiramiento de la pierna

Incorporarse, coger el pie del receptor por el talón y colocar nuestro pie en la zona lumbar. Manteniendo el pie fijo, sin presionar, estirar la pierna lentamente y con firmeza.

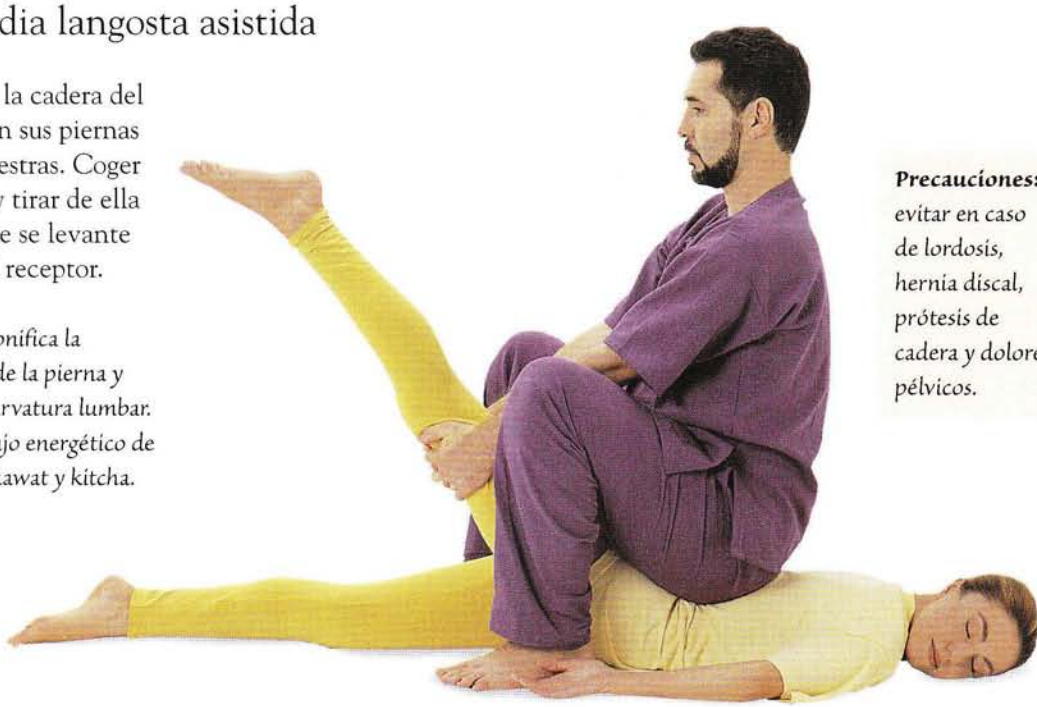
Precauciones: *evitar en caso de dolor agudo en la parte anterior de la pierna y en la cadera.*

Beneficios: *incrementa aún más los efectos del paso 166.*

169. Media langosta asistida

Sentarse en la cadera del receptor, con sus piernas entre las nuestras. Coger una pierna y tirar de ella evitando que se levante la pelvis del receptor.

Beneficios: *tonifica la musculatura de la pierna y recupera la curvatura lumbar. Favorece el flujo energético de los sen nantakawat y kitcha.*

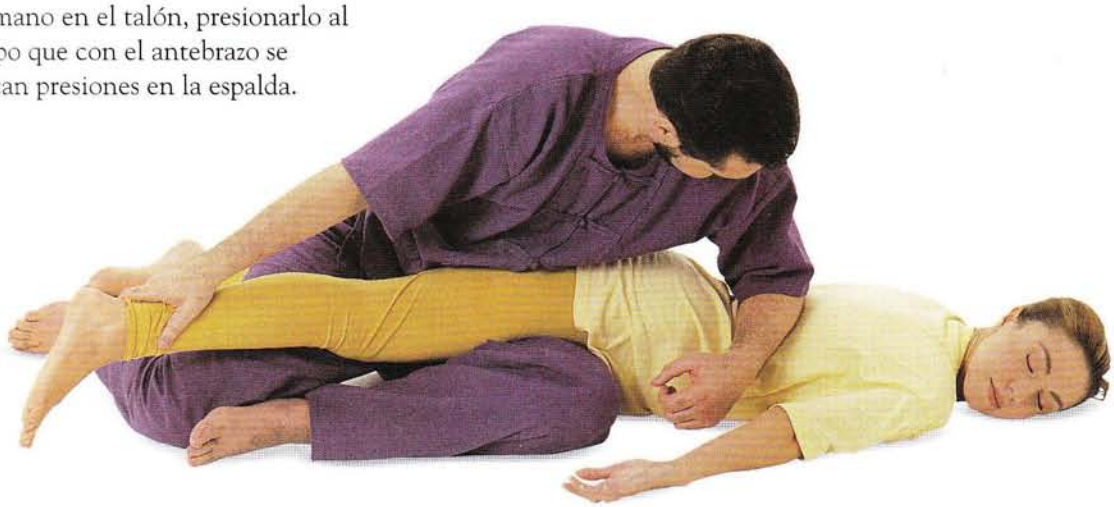


Precauciones: *evitar en caso de lordosis, hernia discal, prótesis de cadera y dolores pélvicos.*

170. Presión con el antebrazo en la espalda

Colocarse entre las piernas del receptor, coger una de ellas, flexionarla y levantarla mientras se efectúa un deslizamiento por debajo. Dejar la pierna estirada sobre el regazo y, con una mano en el talón, presionarlo al tiempo que con el antebrazo se realizan presiones en la espalda.

Beneficios: *mejora la circulación local y libera la tensión lumbar.*



171. Presión con los antebrazos

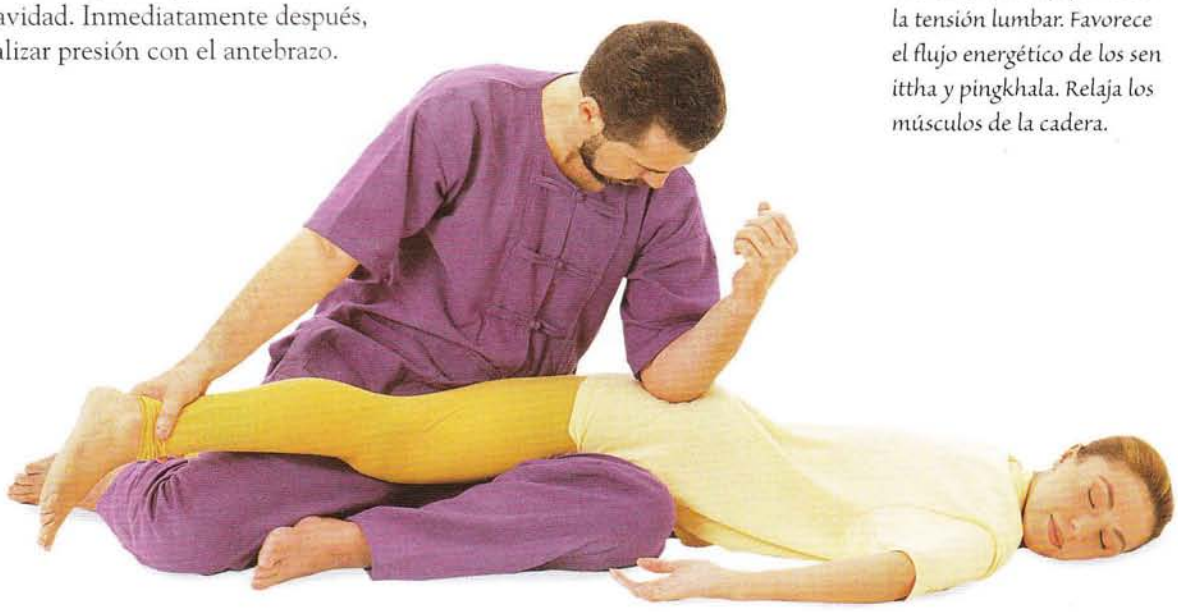
Manteniéndose entre las piernas del receptor, presionar con los antebrazos el muslo y la pantorrilla, en sentido opuesto a la corva.

Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y previene la sobrecarga de la musculatura de la pierna. Estimula la energía de los sen ittha y pingkhala.*

172. Presión del codo en el glúteo

Sin cambiar de posición, colocar el codo en el glúteo y presionarlo con suavidad. Inmediatamente después, realizar presión con el antebrazo.

Beneficios: *mejora la circulación local y previene la tensión lumbar. Favorece el flujo energético de los sen ittha y pingkhala. Relaja los músculos de la cadera.*

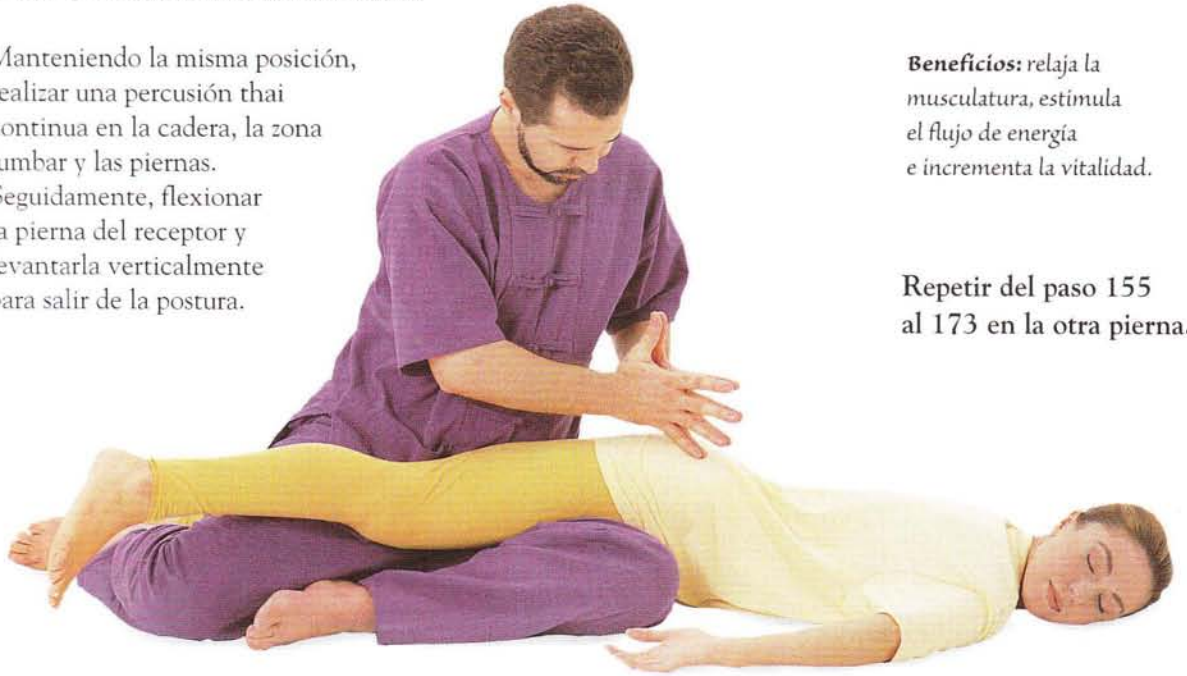


173. Percusión cubital thai

Manteniendo la misma posición, realizar una percusión thai continua en la cadera, la zona lumbar y las piernas. Seguidamente, flexionar la pierna del receptor y levantarla verticalmente para salir de la postura.

Beneficios: *relaja la musculatura, estimula el flujo de energía e incrementa la vitalidad.*

Repetir del paso 155 al 173 en la otra pierna.



La espalda

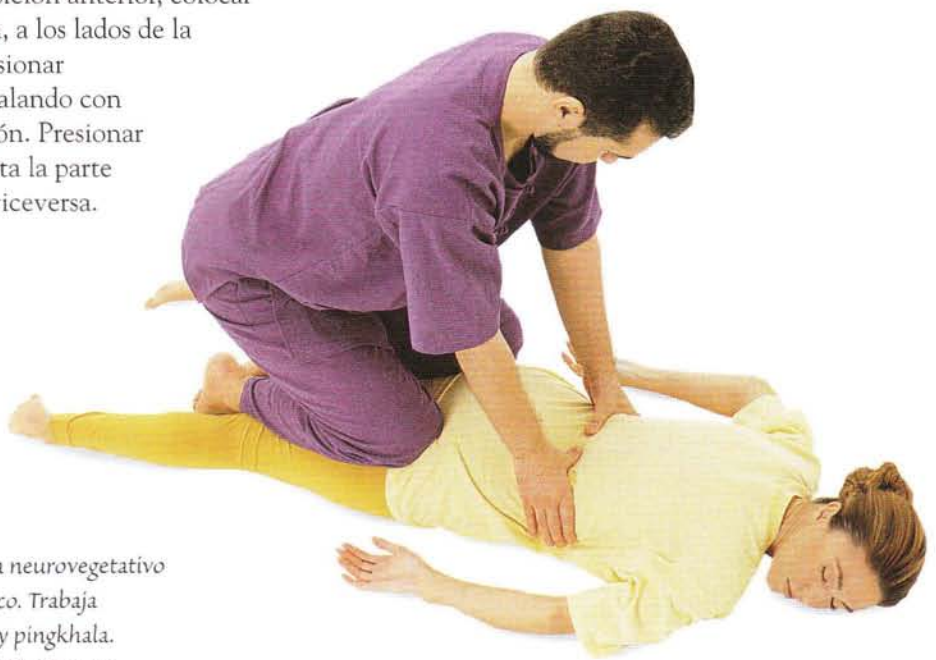
174. Caminata palmar en mariposa

Realizar una caminata palmar desde los pies hasta la cadera del receptor avanzando en posición de diamante. Al llegar a la cadera, apoyar las rodillas en los glúteos del receptor y ejercer presión con las palmas de las manos a los lados de la espalda, subiendo hasta los hombros y bajando hasta la cadera.

Beneficios: *relaja la musculatura de la espalda y alivia los dolores crónicos de la misma. Activa la energía de los sen ittha y pingkhala.*

175. Presión con los pulgares en la espalda

Manteniéndose en la posición anterior, colocar los pulgares en la espalda, a los lados de la columna vertebral, y presionar perpendicularmente exhalando con el receptor en cada presión. Presionar desde la zona lumbar hasta la parte superior de la espalda y viceversa.



Beneficios: *mejora el sistema neurovegetativo y libera el estrés mental y físico. Trabaja profundamente los sen ittha y pingkhala. Incrementa la fuerza y la energía interna.*

176. Cobra asistida

Mantenerse en la postura del diamante sobre los glúteos del receptor. Tras las presiones con los pulgares realizar una caminata palmar desde la cadera hasta la parte superior de la espalda y salir hacia los brazos del receptor. Cogerle las manos y tirar de ellas. A continuación, realizar una caminata palmar en la espalda.

Beneficios: *flexibiliza la espalda y estira los músculos del pecho y de los brazos. Mejora el flujo de energía y la capacidad respiratoria.*

Precauciones: *evitar en caso de lordosis y lesiones en la columna vertebral.*

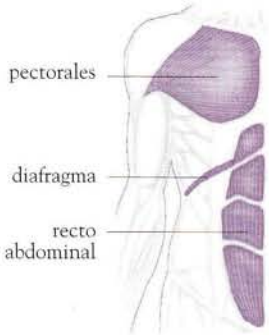
177. Caminata palmar en la espalda

Flexionar las piernas del receptor formando un ángulo de 90°, juntar los talones y sentarse sobre la planta de sus pies a manera de taburete. En esa posición, realizar una caminata palmar en la espalda, a los lados de la columna vertebral, desde la cadera hasta los hombros.

Beneficios: *relaja la musculatura de la espalda y activa la energía de los sen ittha y pingkhala. Disminuye el dolor crónico de espalda y favorece la energía de los riñones.*

178. Arco asistido

Manteniendo la postura anterior, al llegar a los hombros con caminata palmar coger los brazos del receptor y colocar sus manos sobre nuestros muslos. Seguidamente, coger al receptor por los hombros y tirar de ellos hacia atrás con suavidad y firmeza mientras se exhala.



Beneficios: *flexibiliza la columna vertebral, desbloquea el plexo solar, regula el sistema neurovegetativo y mejora la respiración y las funciones gastrointestinales.*

179. Arco con brazos en mariposa

Manteniendo la posición en taburete, pedir al receptor que entrelace las manos en su nuca, cogerle por la parte anterior de los hombros y tirar de ellos.

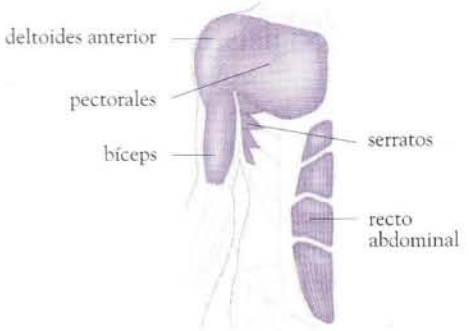
Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior.*

Precauciones: *evitar en personas que sufren dolor en las cervicales.*

180. Cobra con apoyo de los pies

Ponerse de pie sobre los glúteos del receptor, cogerle por los brazos y tirar de ellos.

Beneficios: *estira los músculos de los hombros, el pecho, el abdomen y la espalda. Mejora las funciones energéticas de los pulmones, el hígado, los intestinos y la vejiga.*



181. Arco asistido con apoyo de los pies

Flexionar las piernas del receptor formando un ángulo de 90° y colocar los pies sobre la parte posterior del muslo. Enganchar por delante de las piernas los pies del receptor y tirar de sus brazos.

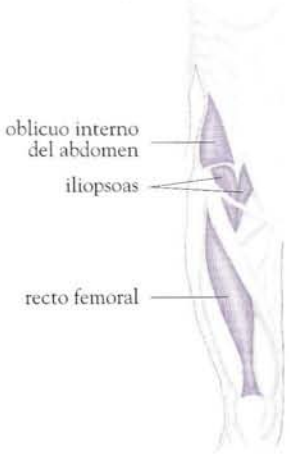
Beneficios: *incrementa los efectos del arco asistido del movimiento 178.*

Precauciones: *evitar en personas con dolores de cadera y lordosis.*

182. Langosta con apoyo del pie en el sacro

Coger las piernas del receptor y colocarse en posición de héroe por dentro de ellas. Apoyar el pie adelantado en el sacro inmovilizando la cadera para estirar hacia arriba las piernas.

Beneficios: *estira la musculatura de las piernas y del abdomen. Mejora el flujo de energía hacia los pies y previene la ciática.*



183. Herradura con apoyo del pie en la zona lumbar

Ponerse de pie a un lado del receptor en la posición de héroe, cogerle la pierna y el brazo, colocar el pie adelantado en la zona lumbar y tirar de la pierna y el brazo simultáneamente. Repetir los movimientos en el otro lado.

Beneficios: *estira la musculatura del brazo, el abdomen y la pierna. Flexibiliza la espalda y aumenta la energía sexual. Activa la energía del sen kalatharee y fortalece la columna vertebral.*

184. Silla en la cadera con estiramiento de las piernas

Coger las piernas del receptor y flexionarlas formando un ángulo de 90°. Sentarse sobre su cadera y tirar de las piernas hacia arriba.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento 182.*

Precauciones: *evitar en personas con hernia de hiato, úlcera péptica y hernia discal.*

185. Cobra sobre diamante

Adoptando la postura del diamante entre las piernas del receptor, cogerle éstas, flexionarlas, levantarlas para deslizarse por debajo de ellas y dejarlas descansar estiradas sobre el regazo. Coger los brazos y tirar de ellos.

Beneficios: *incrementa los efectos de la cobra asistida y estira los músculos de la parte anterior de las piernas.*

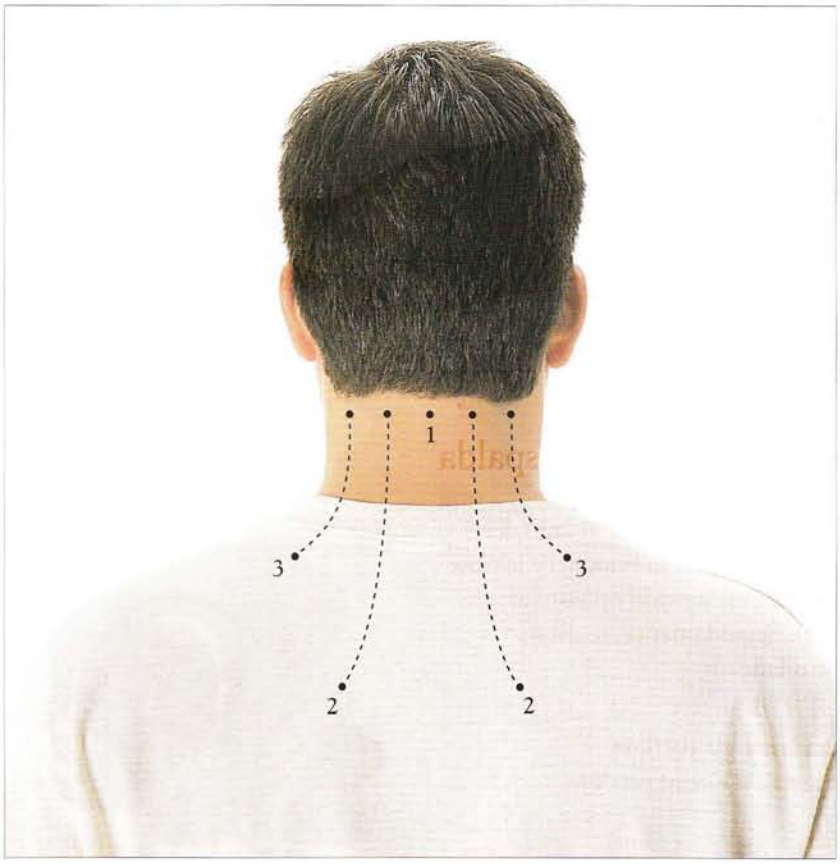
186. Presión palmar sobre la espalda

Adoptando la posición del diamante al lado del receptor, colocar una mano en su hombro y la otra en la cadera y presionar en sentido opuesto al centro de la espalda. Seguidamente, realizar la presión en el otro lado.

Beneficios: *armoniza la energía que fluye por la espalda. Seda y relaja el sistema nervioso.*

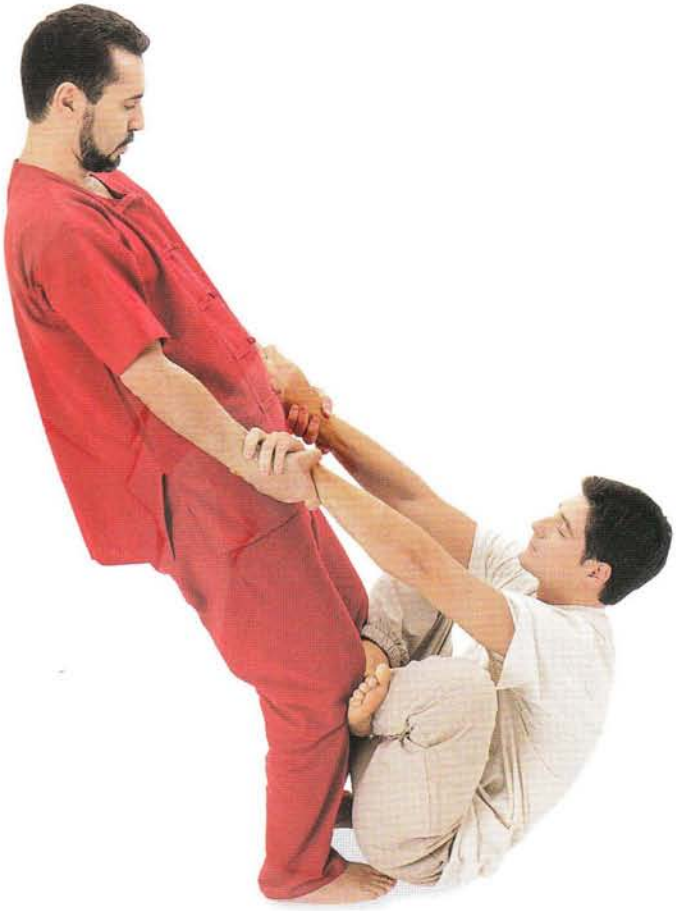
Posición sentada

La posición sentada permite finalizar el masaje de un modo más relajado. Asimismo, favorece la liberación del estrés que se acumula en el cuello y en la parte superior de la espalda. Esta posición constituye una valiosa alternativa para las personas que no se pueden tender o que no disponen del tiempo necesario para recibir un masaje completo.



Líneas energéticas del hombro y del cuello

Los hombros y el cuello, que constituyen «el triángulo de la tensión», son zonas propensas a sentir dolor, debido a causas distintas de las relacionadas con ellas, como una mala digestión o una respiración inadecuada. Trabajar los puntos de los tres senderos de energía sen y la musculatura con presiones y estiramientos produce una liberación de la tensión física y emocional, al restablecer la energía que fluye entre el cuerpo y la cabeza.



187. Sentar al receptor

Realizar el procedimiento del paso 80.

Los hombros

188. Presión palmar en los hombros

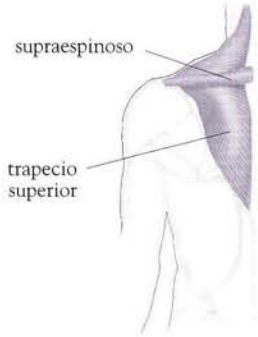
Colocándose de pie frente a la espalda del receptor, apoyar las manos en sus hombros y presionarlos en varios puntos, exhalando en cada presión.

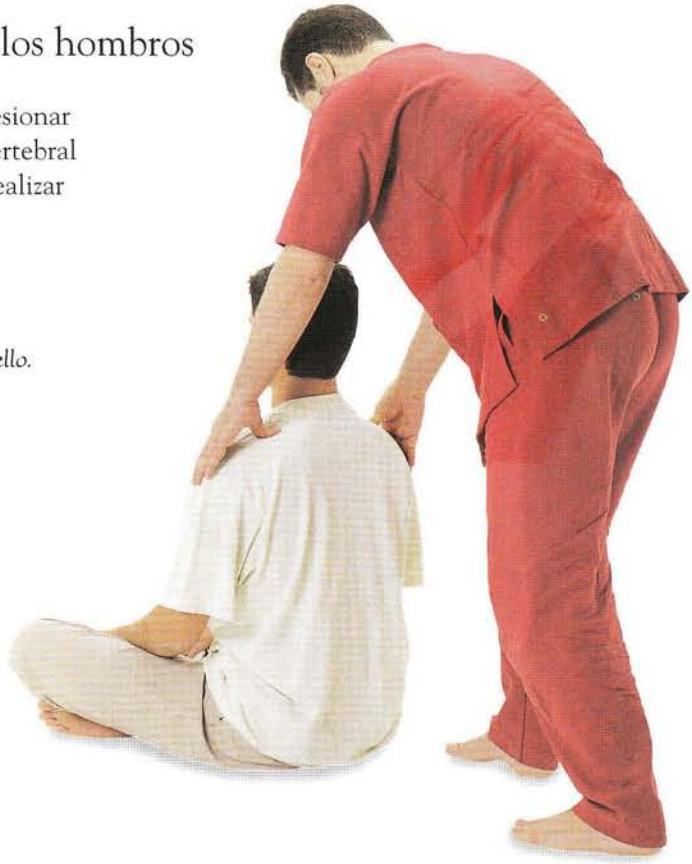
Beneficios: *relaja los hombros, previene la sobrecarga muscular y mejora el flujo energético. Alivia la ansiedad y el estrés mental.*

189. Presión con los pulgares en los hombros

Colocar los pulgares a los lados del cuello y presionar varios puntos, desde los lados de la columna vertebral hasta los hombros. Inmediatamente después, realizar presiones con las palmas de las manos.

Beneficios: *libera la tensión física y mental. Incrementa la energía que fluye hacia las manos y la espalda. Previene la rigidez de los hombros y el cuello.*

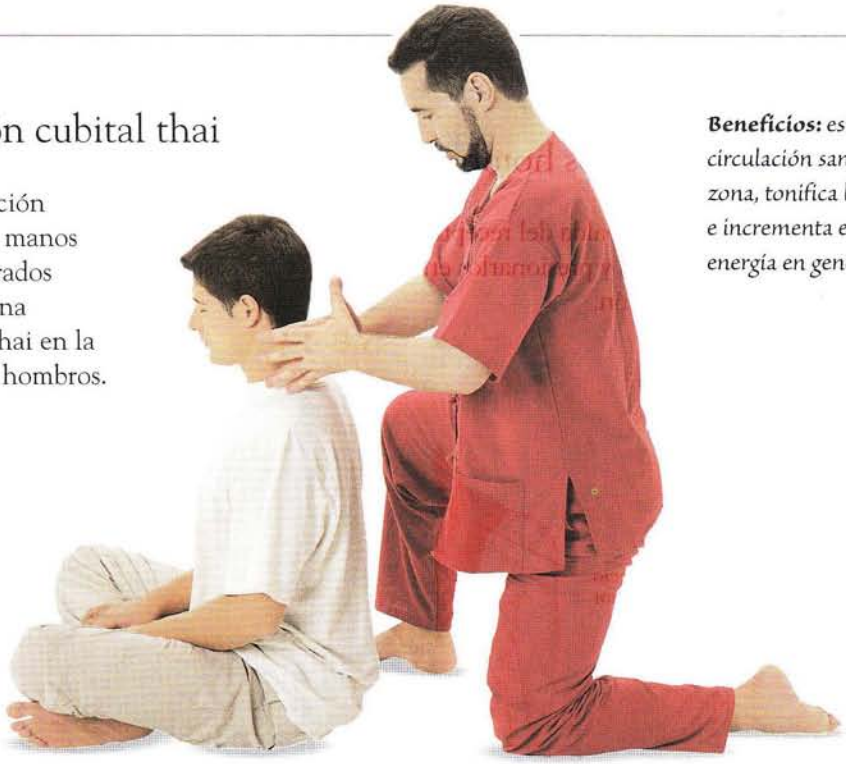




190. Percusión cubital thai

Adoptando la posición ecuestre, juntar las manos con los dedos separados entre sí y realizar una percusión cubital thai en la musculatura de los hombros.

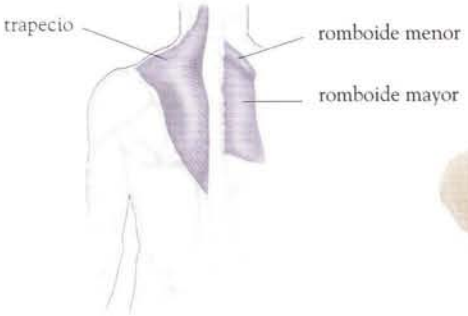
Beneficios: *estimula la circulación sanguínea en la zona, tonifica la musculatura e incrementa el flujo de energía en general.*



191. Presión hipotenar entre la escápula y la espalda

Beneficios: *libera las tensiones de la parte superior de la espalda. Moviliza el hombro y mejora su amplitud.*

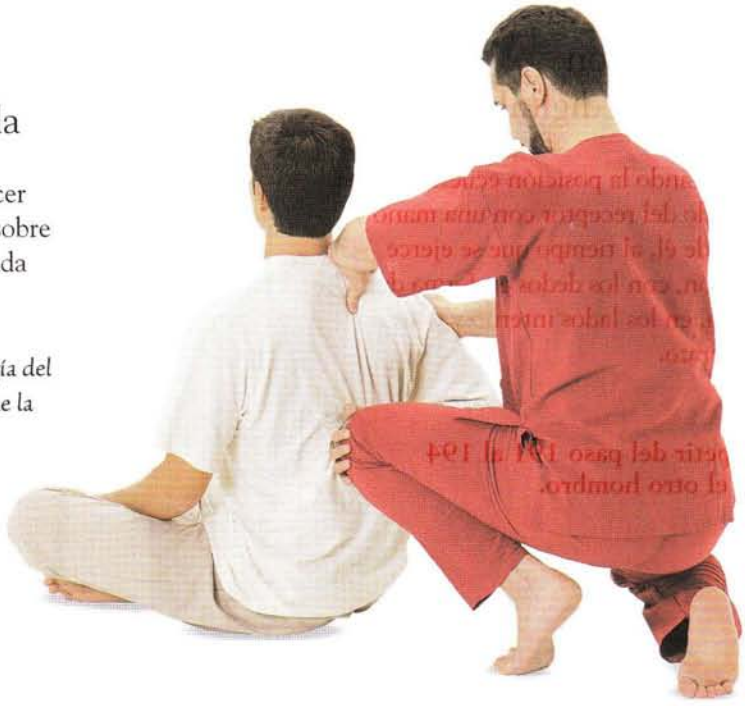
Mantenerse frente a la espalda del receptor y adoptar la postura del diamante con una rodilla alzada. Coger el brazo del receptor y doblarlo por detrás de su espalda. Apoyar la rodilla en su mano para inmovilizar el brazo. Coger el hombro con una mano y tirar de él, al tiempo que con el canto de la otra se presiona entre la escápula y la espalda espirando.



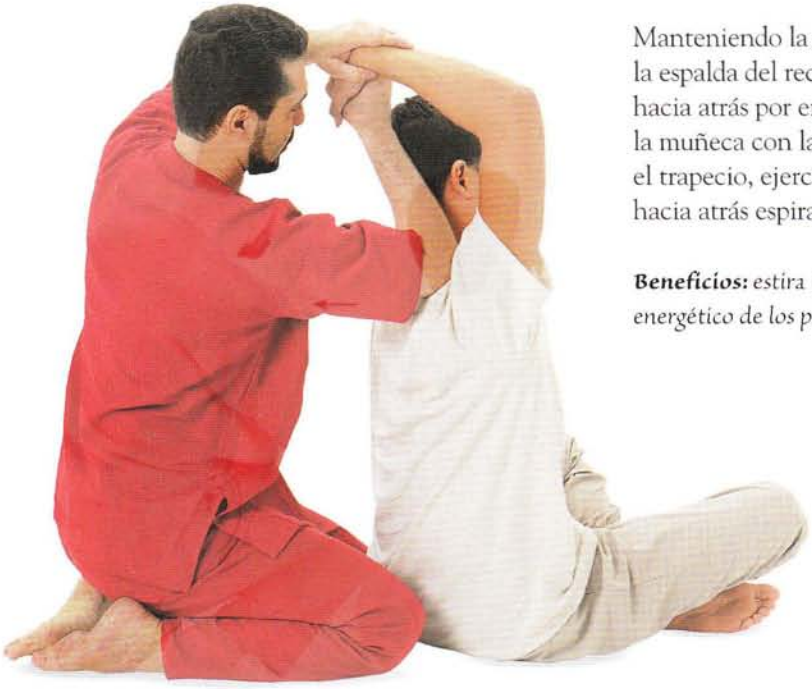
192. Presión con el pulgar entre la escápula y la espalda

Manteniendo la posición anterior, ejercer presión con el pulgar en varios puntos sobre el reborde interno de la escápula. En cada presión, espirar.

Beneficios: *estimula profundamente la energía del pulmón y libera la tensión emocional. Previene la opresión del pecho y los dolores de espalda.*

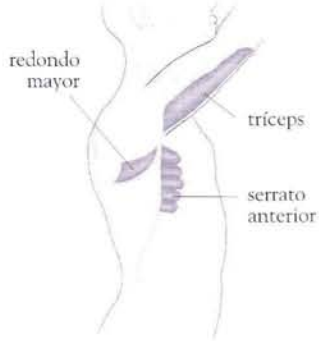


193. Presión con el codo en el hombro



Manteniendo la posición del diamante frente a la espalda del receptor, cogerle la mano y llevarla hacia atrás por encima del hombro. Sostener la muñeca con la otra mano y apoyar el codo en el trapecio, ejerciendo presión al tiempo que se tira hacia atrás espirando.

Beneficios: *estira los músculos del costado y abre el flujo energético de los pulmones, el hígado y el bazo.*



194. Presión con pinza digital

Adoptando la posición ecuestre, coger el codo del receptor con una mano y tirar de él, al tiempo que se ejerce presión, con los dedos en forma de pinza, en los lados interno y externo del brazo.

Repetir del paso 191 al 194 en el otro hombro.

Beneficios: *incrementa los efectos del movimiento anterior y mejora la energía metabólica.*

El cuello

195. Cascanueces en la nuca

En posición de diamante detrás del receptor, entrelazar las manos y ejercer presión con ellas suavemente sobre la musculatura del cuello.

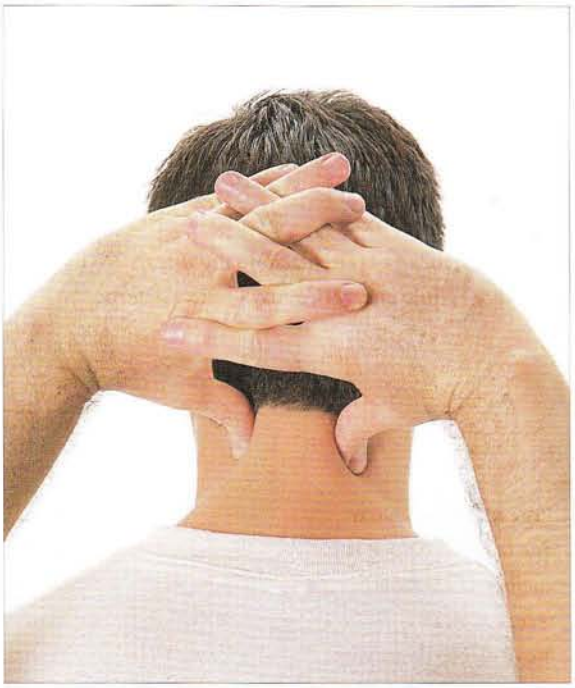
Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y el flujo de energía de los sen ittha y pingkhala. Libera la tensión de la nuca y alivia los dolores de cabeza.*

Precauciones: *evitar en personas hipertensas y con síndrome de seno carotídeo.*

196. Presión con los pulgares en pinza sobre la línea paracervical

Mantener las manos entrelazadas y ejercer presión con los pulgares a los lados de la línea media.

Beneficios: *estimula la energía sutil, libera el estrés mental y previene la fatiga visual.*



197. Estiramiento del cuello

Adoptando la postura ecuestre, colocar la pierna adelantada en el costado del receptor. Apoyar un antebrazo en la cabeza y el otro en el hombro, y ejercer presión lenta y suave en sentido opuesto al cuello, primero en un lado y luego en el otro.

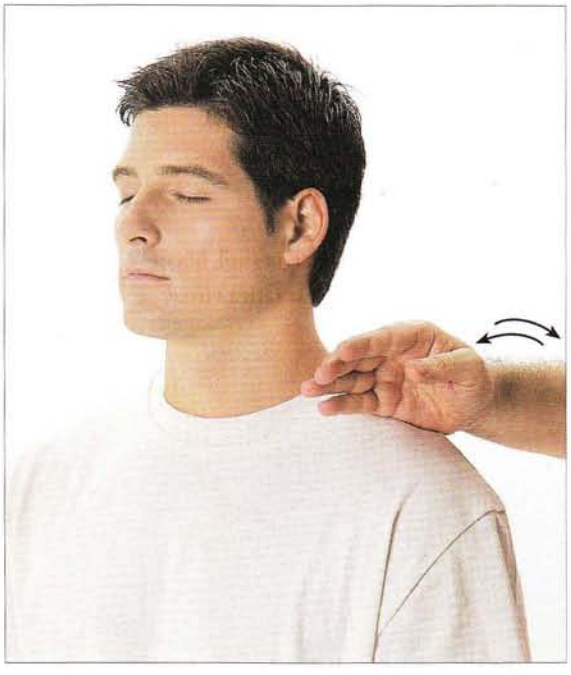
Beneficios: *estira los músculos del cuello. Previene los dolores cervicales y la tortícolis.*

198. Cola de tigre en el hombro

Apoyando el canto de la mano en el hombro, realizar movimientos de vaivén con soltura y ritmo.

Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y favorece el flujo energético hacia todo el cuerpo.*

Precauciones: *evitar que la mano golpee el cuello y la cara del receptor en el movimiento de vaivén.*



La cabeza

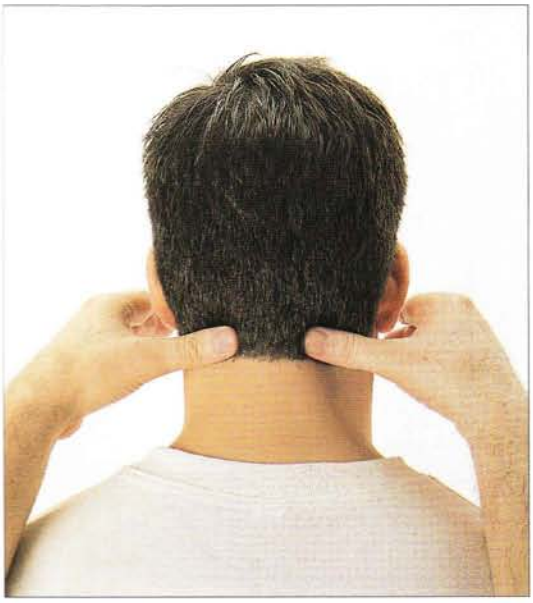
Líneas energéticas de la cabeza

En la cabeza se encuentra el último trayecto de la mayoría de las líneas energéticas sen. En ella las presiones y las fricciones ejercen unos efectos sorprendentes, al desbloquear los estancamientos de energía producidos por una actividad mental constante o como consecuencia de una anomalía orgánica o un desequilibrio energético. Las presiones y las fricciones que se realizan en la cabeza producen un efecto sutil que influye en el campo energético y mejora las funciones del sistema nervioso central y sensorial.

199. Presión con los pulgares en la base del cráneo

Presionar con los dos pulgares al mismo tiempo los siguientes puntos: occipucio, medio y externo.

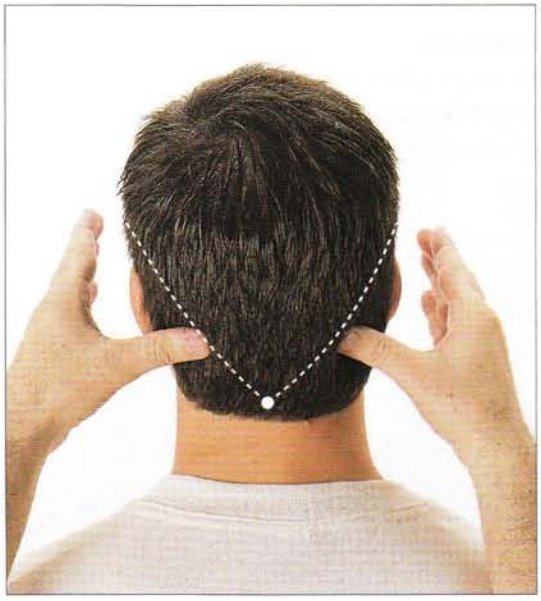
Beneficios: *incrementa la energía de los sen ittha y pingkhala. Alivia los dolores de cabeza y la rigidez del cuello.*



200. Presión con los pulgares en la cabeza

Presionar con los pulgares desde el punto que se encuentra en el centro de la base del cráneo hasta las sienes por los lados de la cabeza.

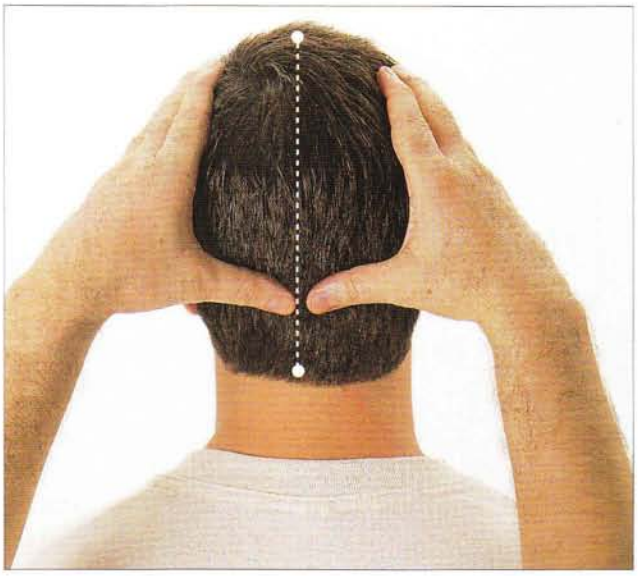
Beneficios: *estimula la energía de la vesícula biliar, previene los dolores de cabeza y combate el insomnio.*



201. Presión con los pulgares en el centro de la cabeza

Ejercer presión con los pulgares siguiendo el centro de la cabeza, desde la base del cráneo hasta la frente.

Beneficios: *estimula la energía mental, proporciona fluidez de pensamientos y revitaliza todo el cuerpo. Alivia el insomnio, el dolor de cabeza y el cansancio visual.*



202. Percusión con las manos en la cabeza

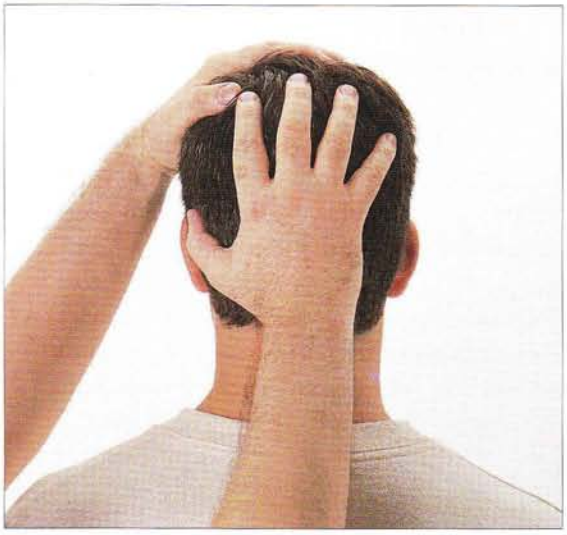
Colocar una mano contra la otra, dejando un espacio entre las palmas, y realizar la percusión con el dorso de la mano sobre la cabeza.

Beneficios: *favorece el flujo de energía y libera la pesadez mental. Revitaliza los sen ittha y pingkhala.*

203. Presión palmar en la cabeza

Coger la cabeza con las manos y realizar una presión uniforme. Manteniendo ésta, hacer movimientos circulares con las manos sin desplazarlas.

Beneficios: *mejora la circulación sanguínea y abre los canales sutiles de energía. Alivia los dolores de cabeza y el cansancio. Relaja profundamente y disminuye la tensión mental.*



Movimientos complementarios

204. Presión con los antebrazos en los hombros

En posición ecuestre frente a la espalda del receptor, presionar los hombros con los antebrazos, espirando.

Beneficios: *libera la tensión de los hombros. Mejora la respiración y el flujo de energía del sen kalatharee hacia los brazos y las manos.*

205. Estiramiento de la parte anterior del cuello

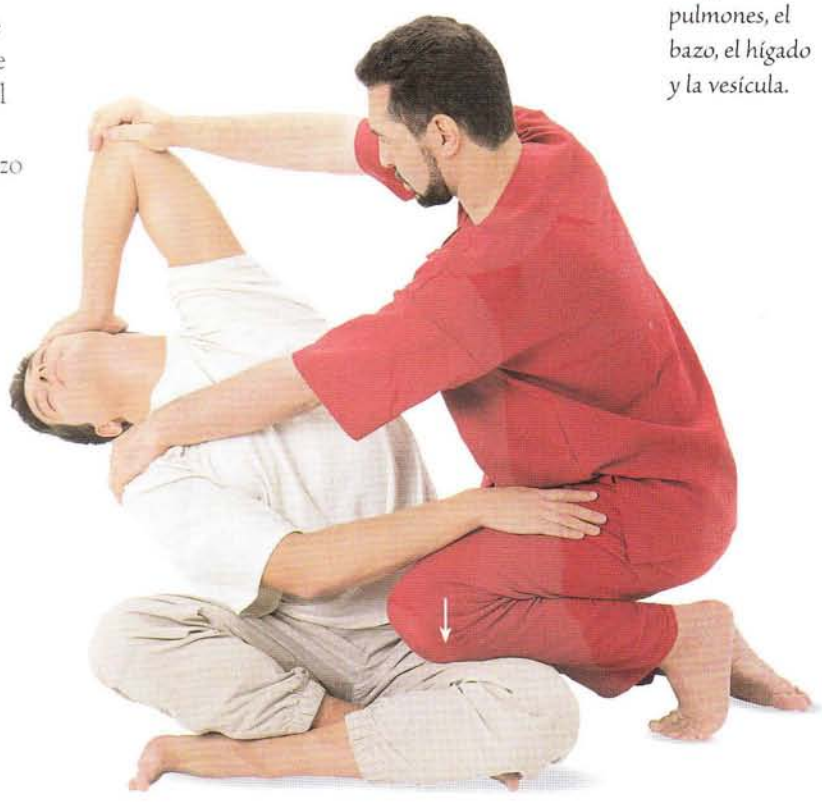
Partiendo de la posición anterior, juntar las manos, colocar los pulgares en la barbilla del receptor y empujar hacia arriba, al tiempo que se presiona con los antebrazos en los hombros.

Beneficios: *mejora la movilidad del cuello y tonifica sus músculos, previene la rigidez y estimula el sen sumana. Incrementa la circulación sanguínea y linfática. Relaja los hombros y flexibiliza las vértebras cervicales.*

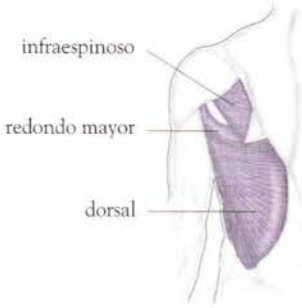
206. Estiramiento del costado

Adoptar la posición ecuestre en el costado del receptor, apoyar la rodilla en su muslo y poner una de sus manos en la cara. Inmovilizarle el brazo colocando una mano en el codo y poner la otra mano en el hombro contrario. Mientras el brazo del receptor descansa sobre el muslo del dador, ejercer presión en el codo y tirar del hombro. Realizar los movimientos en los dos lados.

Beneficios: *estira el costado y estimula la energía de los pulmones, el bazo, el hígado y la vesícula.*



207. Torsión del torso



Colocándose en posición ecuestre frente al receptor, ponerle una pierna flexionada, con el pie apoyado delante de la rodilla de la otra pierna, que permanece en media mariposa. Coger el brazo contrario a la pierna flexionada y apoyar una mano en su rodilla, al tiempo que se ejerce presión y se tira del brazo. Realizar los movimientos en los dos lados.

Beneficios: *regula el sistema neurovegetativo, flexibiliza la columna vertebral, masajea los órganos internos y aumenta la energía.*

208. Balanceo del torso

Colocarse en posición ecuestre detrás del receptor y pedirle que entrelace las manos en la nuca. Meter en medio las manos para cogerle los antebrazos y realizar varios balanceos hacia delante y hacia atrás con suavidad y ritmo.

Beneficios: *estimula la energía del sen sumana, flexibiliza la espalda y mejora la función de los riñones.*

209. Rotación del torso

Manteniéndose en posición ecuestre, apoyar la rodilla adelantada en el muslo del receptor, cogerle los antebrazos por dentro y girar el torso en el sentido opuesto al de la pierna inmovilizada. Realizar los movimientos en los dos lados.

Beneficios: *libera la sobrecarga lumbar y mejora el flujo de energía hacia las piernas.*

Precauciones: *evitar en hernia discal, lesiones de la columna vertebral y dolor agudo de espalda.*

210. Estiramiento del torso con manos en mariposa

Manteniendo el receptor las manos en la nuca, colocarse detrás de él en cuclillas, con las rodillas apoyadas en la musculatura de la espalda. Coger los codos del receptor con las manos y tirar lentamente hacia sí espirando.

Beneficios: *estira los músculos del pecho y elimina la rigidez de la parte alta de la espalda. Mejora la capacidad respiratoria y eleva la energía y la vitalidad.*

211. Estiramiento con los brazos cruzados

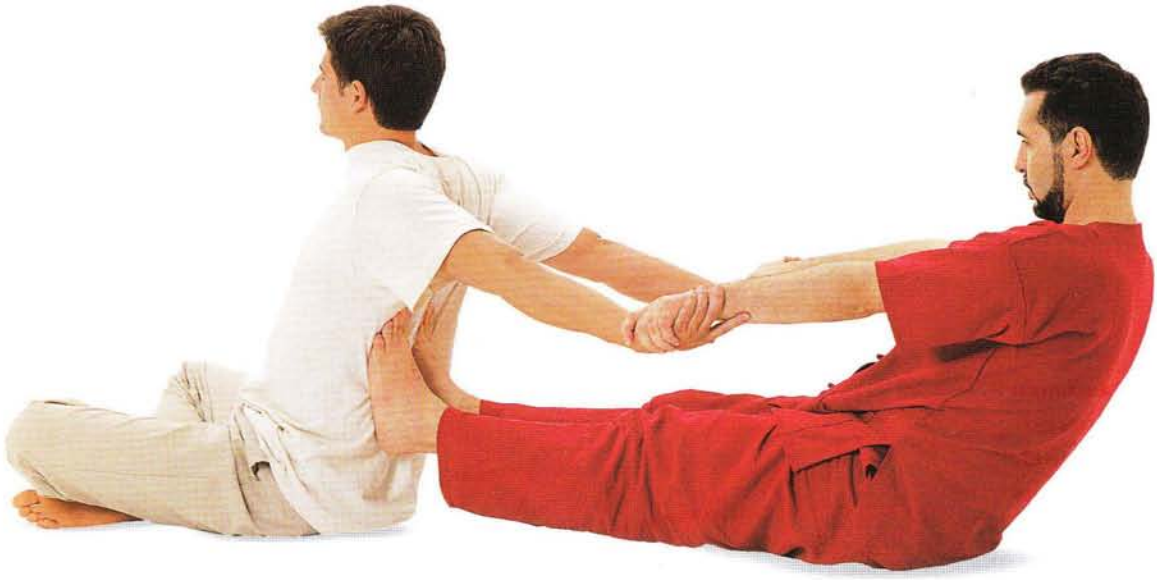
Manteniendo la posición anterior, coger los brazos del receptor y cruzarlos sobre su pecho. Ejercer una presión suave en la espalda con las rodillas, al tiempo que se tira de las manos espirando.

Beneficios: *estira los músculos de los brazos. Mejora la capacidad de relajación y libera la tensión del pecho y de la espalda.*

212. Presión con los pies en la espalda

Sentarse detrás del receptor y cogerle por los brazos. Apoyar las plantas de los pies a los lados de la columna vertebral y realizar presiones alternas y fijas en la espalda, al tiempo que se tira de las manos con firmeza y suavidad.

Beneficios: *libera el diafragma, mejora la digestión y previene molestias en la espalda. Activa la energía de los sen ittha y pingkhala.*



213. Caminata palmar en la espalda

Adoptar la posición de diamante frente a la espalda del receptor y presionar alternativamente con las manos en la espalda, desde los hombros hasta la cadera y viceversa.

Beneficios: *armoniza y relaja la espalda. Proporciona un efecto sedante al sistema nervioso central y sensorial.*

214. Estiramiento del torso

Colocarse de pie detrás del receptor, entrelazar sus manos y colocarlas en nuestra nuca. Apoyar las manos en la espalda del receptor y presionarlas con las rodillas, estirando el torso lo máximo posible.

Beneficios: *estira los músculos de los brazos y del pecho. Incrementa la fuerza interior y mejora la vitalidad. Reduce el dolor de espalda y la presión en los discos vertebrales.*

Precauciones: *evitar en caso de dolor agudo en los hombros y en la espalda.*

215. Estiramiento de los brazos

Manteniéndose detrás del receptor, cogerle las manos, apoyar una pierna en su espalda y estirarle los brazos.

Beneficios: *estira la musculatura de los brazos y del torso. Mejora la circulación de los brazos, libera la tensión del diafragma y favorece la respiración. Estimula el sen kalatharee.*

216. Reverencia

Para finalizar la sesión, realizar una mutua reverencia de agradecimiento por compartir la confianza y los cuatro estados sublimes del alma, necesarios para alcanzar la felicidad y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones.

El wai es el saludo tradicional tailandés, que representa el agradecimiento y el respeto hacia la otra persona. Se acompaña de una pequeña reverencia que se realiza juntando las manos en forma de flor de loto en el pecho.

EL PUJA

En las religiones budista e hinduista se denomina «puja» a las ceremonias y adoraciones que se realizan como agradecimiento o para recibir la gracia de las divinidades.

En la Escuela de Masaje Tradicional Tailandés de la Fundación Doctor Shivagakomarpaj del Hospital Tradicional, en Chiang Mai, se mantiene viva la tradición de realizar un puja por la mañana antes de comenzar las clases, y otro por la tarde al finalizar la jornada.

Esta ceremonia está dirigida por el director de la escuela y en ella participan todos los alumnos y profesores de la misma. Se inicia con el sonido de la campana y está acompañada de incienso, flores y el canto de un himno u oración en pâli, antigua lengua sagrada del budismo theravada.

La oración en pâli es la siguiente:

Om namo shivago sirasa a-hang
karuniko sappasatanang o-satha
tippamantang papaso suriyajantang
komarapatto pagasesi wantami
bantito sumetaso a-loka sumanahomi.
(Tres veces)

Piyo-tawa manusanang piyo-promma
namuttamo piyo-naka supannanang
pininsriyong namamihang namoputaya
navon-navean nasatit-nasatean
a-himana navean-nave napitang-vean
naveanmahaku a-himama piyongmama
namoputtaya.
(Una vez)

Na-a nawa loka payati winasanti.
(Tres veces)

De esta oración existe una traducción al inglés, realizada por el maestro Chongkol Setthakorn, a partir de la cual se ha hecho la siguiente traducción al castellano:

Invitamos al espíritu de nuestro fundador,
el padre doctor Shivagakomarpaj,
quien viene a nosotros a través de su santa vida.
Por favor, danos el conocimiento de la naturaleza.
Que esta oración nos muestre
la verdadera medicina del universo.
En nombre de esta oración, respetamos tu ayuda
y rogamos que a través de nuestros cuerpos
traigas totalidad y salud al cuerpo de nuestro receptor.
(Tres veces)

La diosa de la curación habita en lo alto de los cielos,
mientras la humanidad habita abajo en el mundo.
En nombre del fundador, que los cielos puedan
reflejarse en la tierra para que esta medicina curativa
pueda rodear al mundo.
(Una vez)

Nosotros oramos por quien tocamos,
que sea feliz y que cualquier enfermedad
sea apartada de él.
(Tres veces)

GLOSARIO

Acupuntura: terapia de curación china en la que se utilizan agujas para estimular los puntos energéticos del cuerpo.

Brahma-viharas: cuatro moradas divinas o estados sublimes: el amor, la compasión, la alegría altruista o compartida y la ecuanimidad.

Budismo: doctrina mostrada por el Buda a partir de su iluminación definitiva y una de las tres grandes religiones universales. Es un sendero que conduce al descubrimiento del espíritu.

Cun: unidad de medida utilizada en la medicina tradicional china. Representa aproximadamente la distancia existente entre los extremos de la segunda falange del dedo medio o corazón. Tres cun equivalen al ancho de los cuatro dedos de la mano.

Dhatu: según la medicina ayurvédica, elementos esenciales que conforman todos los fenómenos y formas.

Fitoterapia: tratamiento de las enfermedades mediante las plantas.

Kanda: según la escuela hindú, órgano sutil de forma ovoide que se encuentra en la región umbilical e irradia la energía vital.

Medicina ayurvédica: sistema terapéutico tradicional de la India que se ocupa tanto de la salud del hombre como de su relación con el infinito, con el cosmos. Literalmente significa «ciencia [veda] de la vida [ayur]».

Meridianos: canales energéticos de la medicina tradicional china, a través de los cuales fluye el chi o qi (energía vital).

Nadis: en la medicina ayurvédica, canales energéticos que conectan con todos los chakras o centros de energía.

Pâli: lenguaje prakrítico, derivado de la lengua sánscrita, que utilizó Buda para predicar su doctrina.

Puja: oración, ceremonia o adoración.

Purana: texto religioso del hinduismo.

Sánscrito: lengua antigua de los brahmanes.

Sutra: textos sagrados que conservan los sermones atribuidos a Buda.

Theravada: también conocido como hinayana, literalmente significa «escuela de los mayores». Es una de las dos corrientes principales del budismo y se considera la forma más ortodoxa de éste.

Thøøng: literalmente significa «abdomen», aunque en el contexto del masaje thai representa el centro y el refugio de la energía vital existente en el interior del cuerpo.

Tui na: técnicas de masaje de origen chino.

Wai: saludo tradicional tailandés que consiste en una reverencia con las manos en el pecho.

Wat: término genérico que designa a los templos y a los monasterios. Un wat puede agrupar en un mismo recinto los lugares de culto y las dependencias de los monjes.

Yoga: ciencia del cuerpo y de la mente que tiene como finalidad la reintegración de la consciencia individual con la unidad cósmica.

BIBLIOGRAFÍA

CALLE, Ramiro A: *Diccionario de orientalismo*, Madrid, Edaf, 1992.

GASCOIGNE, Stephen: *La medicina china*, Barcelona, Integral, 1998.

KASIK, Heinz: *Sen Massage*, Bangkok, The Wat Po's Thai Traditional School, 1997.

Massage Therapy Wat Po's, Bangkok, Thai Traditional Massage School, 1992.

PLATZER, Werner: *Atlas de anatomía*, Tomo 1: aparato locomotor, Barcelona, Ediciones Omega, 1995.

R. OLSON, Todd: *Atlas de anatomía humana*, Barcelona, Masson, 1997.

SETTHAKORN C.: *Nuad Bo'rarn Workbook*, Chiang Mai (Tailandia), Foundation of Shivago Komparaj, 1989.

SINGH, Satya: *Manual de Kundalini Yoga*, Barcelona, Robin Book, 1995.

SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE: *Yoga, mente y cuerpo*, Madrid, Javier Vergara Editor, 1996.

TANGTRONGCHITR, Preeda: *Thai Traditional Massage*, Bangkok, The Wat Po's Thai Traditional School, 1992.

The Arts of Traditional Thai Massage «Nuad Thai Boran», Chiang Mai (Tailandia), Traditional Medicine Hospital, Thai Massage School, 1998.

VAN ALPHEN, Jan y Anthony ARIS (eds.): *Las medicinas orientales*, Barcelona, Integral, 1998.

«Thai Massage», *Massage*, número 27, 1990.

«Thai Massage. A Travelog throught Thailand», *Massage Magazine*, número 5, 1986.

DIRECCIONES ÚTILES

Kinetena®
Escuela de masaje tradicional
tailandés y terapias alternativas,
dirigida por Juan José Plasencia
Apartado de Correos 31078
08080 Barcelona (España)
Tel./Fax: 93 292 44 85

The Foundation of Doctor Shivagakomarpaj
Traditional Medicine Hospital
78/1 Wuolai Rd.
Chiang Mai 50100
Tailandia

The Wat Po's
Thai Traditional Massage School
Wat Po
2 Sanamchai Rd.
Bangkok
Tailandia

IPSB
International Professional School of Bodywork
1366 Hornblend Streed
San Diego
Ca 92109
Estados Unidos

La primera guía ilustrada para adentrarse en una de las más antiguas y perfectas técnicas orientales, un camino para reestablecer el equilibrio corporal y espiritual.

Alcanzar el **bienestar** y el **equilibrio energético** es el objetivo del masaje tradicional tailandés. Una disciplina única, la más antigua de todas las formas de masaje conocidas, que combina la **filosofía del budismo** con la visión energética del cuerpo desarrollada en India y China.

El masaje tradicional tailandés pone al alcance de todos los **extraordinarios beneficios** de esta antiquísima técnica, con claras **fotografías paso a paso** y **detalladas explicaciones** de cada uno de los diferentes movimientos, para que cualquiera pueda empezar a realizarlos.

- ***Todas las posturas y movimientos explicados con claras fotografías paso a paso y detalladas descripciones.***
- ***Una terapia apta para personas de cualquier edad y condición física.***
- ***Fundamentos y orígenes históricos del masaje tradicional tailandés.***
- ***Principales beneficios para el cuerpo y el espíritu de cada movimiento.***

ISBN 84-7901-511-X

9 788479 015114